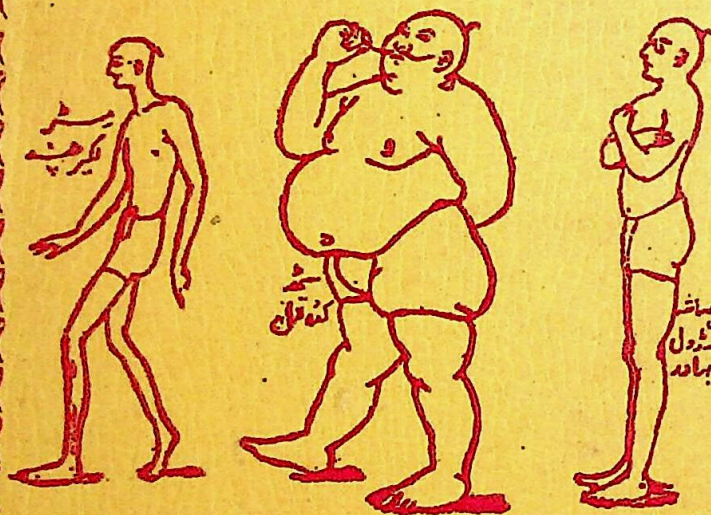
—: रत्न-सागर :—

योगासनों, योग क्रियाओं एवं व्यायामों द्वारा

शरीर का काया-कल्प

लेखक:—महात्मा घनश्याम दास जी

ERADICATION OF DISEASES

BY YOGA

SUCCESS IS SURE

प्रकाशक:—शहन्शाह योगी जी महाराज

प्रथम वृत्ति १०००] 1973 [मूल्य [illegible] पैसे

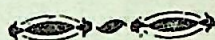
:- दो शब्द :-

हठ योग के बिना राजयोग नहीं बन सकता है । क्योंकि हठयोग करने में कठिनाई है इसलिये आजकल केवल राजयोग ही योगी राज करवाते हैं। राजयोग एम०ए० और बी०ए० की पढ़ाई है। जबकि हठयोग शुरु से बी०ए० से निम्नतर पढ़ाई है ?

स्वामी विवेकानन्द जी न्यूयार्क (उत्तरी अमेरिका) में जो भाषण दे चुके हैं उनकी पुस्तक मेरे पास है। यह पुस्तक १६१६ में प्रकाशित हुई थी। भाषण देते हुये उन्होंने कहा था कि राजयोग का ये हिस्सा हठयोग का है। हठयोग से जिस्म तन्दुरुस्त या स्वास्थ्य बनता है और आयु बढ़ती है। सिर के बाल सफेद नहीं होते हैं ।

प्राणायाम भी हठयोग का हिस्सा है। और एक दिन में नहीं सीखा जा सकता है। मन और इन्द्रियों को बिना तीन बन्द लगाये कुम्भक प्राणायाम का अभ्यास कभी काबू नहीं आ सकता है । देखो चित्र नं० ७ पृष्ठ नं० १६ देखें। आपका सेवक अर्ज करता है कि यदि कोई राजयोग में कोई कुण्डलिनी जागृत कर देवे और कमल के फूल को नाभि में से ऊपर उठा देवे, उसे १०००) रुपये इनाम में दिया जायेगा ।

पुस्तक सभा :—

अभ्यास करने वाले पहले वही आसन करें।

-: योग आसन :-

नीलाम्बुजश्यामल कोमलाङ्गं सीतासमारोपित वाम भागम् । पाणौ महासायक चारु चापं नमामि रामं रघुवंशनाथम् ।।१।।

ॐ तच्चचछुर्देवहितं पुरस्ता च्छुक्रमुच्चरत् पश्येम शरदः शतं जीवेम शरदः शत ँ श्रृणुयाम शरदः शतं प्रब्रवाम शरदः शतमदीनाः श्याम शरदः शतं भूयश्च शरदः शतात् ।।२।।

सब जगह मौजूद है पर नजर आता नहीं बिना योग ध्यान, साधना के उसको कोई पता नहीं ।

प्राचीन काल में योग विद्या का अभ्यास प्रायः मनुष्य ऋषि एवं अन्य प्राणी किया करदे थे। आधुनिक युग में अंग्रेजी का काफी प्रचार हो चुका है लेकिन आजकल योग विद्या के महत्व को कोई नहीं जानता। क्योंकि बहुत कम लोग धार्मिक विद्या को ग्रहण करते हैं। योग रोगों को रोकने का एक उत्तम साधन है। जितनी बिमारियां उत्पन्न हुई उनको रोकनें के कई आविष्कार किये गये उनसे बिमा-

रियां एक सीमा तक समाप्त हो गई। लेकिन उन्हें जड़ से पूर्णतः योग द्वारा ही समाप्त यिया जा सकता है।

योग का दूसरा अर्थ यह है कि जीव और परमात्मा का मिलाप होता है। योग भगवान शङ्कर द्वारा चलाया गया है।

ज्ञाननिष्ठो विरक्तो वा धर्मज्ञोंऽपि जितेन्द्रियो।
बिना योगेन देवोऽपि न मोक्षं लमते प्रिये॥

अर्थः—कोई मनुष्य चाहे ज्ञानवान हो विरक्त धर्मनिष्ठ और विवेकी क्यों न हो पर वह बिना योग के आत्मा के दर्शन नहीं कर सकता। अर्थात् मोक्ष की प्राप्ति नहीं कर सकता है। योग में ब्रह्मचर्य, प्रणायाम और योग आसन ही शरीर का पालन-पोषण करते हैं और रोग नाश का साधन है। योग में प्रत्येक व्यक्ति को निपुण होना चाहिए। योग के लिए शास्त्रों में लिखा है कि प्रत्येक मनुष्य को इस योग का प्रयोग करना चाहिए। जाति-पाति का कोई भेद-भाव नहीं है।

योग क्रिया तीन प्रकार की होती हैं:—

१—हठ योग।
२—राज योग।
३—सहज योग।

हठ योग में आसन ध्यान समाधि कुण्डिलनी जाग्रत करने का हठ योग ये ही साधन है। हट योग से राज योग जो व्यक्ति करेगा उसे ही वास्तविकता प्राप्त होती है। गीता में लिखा हुआ है कि प्राण अपान के साधन से फल की प्राप्ति होती है। यह हट योग की क्रिया है। योग का

]

अधिकार सन्तुलित भोजन करने वाला तथा क्रोध, इर्ष्या, द्वेष, निन्दा, दुष्ट स्वभाव दिल का कमजोर विषय भोग वासना करने वाला और ठगी, चोरी, अत्याचार करने वाला तथा मिथ्या बोलने वाला योग का अधिकारी नहीं है। घेरण्डसंसिता पुस्तक में भी यही कुछ लिखा गया है।

आजकल के समय में गृहस्थी में जितने भी रोग हें खान-पान का ही नतीजा हे। सब रोगों की जड़ कब्ज हे। कब्ज से ही गैस बनती है। तेज मसाले के प्रयोग से अनेक रोग उत्पन्न होते हैं। प्राणायाम करने से कोई रोग शरीर के अन्दर नहीं आ सकता है। मेरी आयु ७४ वर्ष की है। योग आसन के द्वारा मेरी सेहत बहुत अच्छी है। मुझे गेस की बिमारी बहुत वर्षों तक रही और सब तरह के इलाज किये सेंकड़ों रुपये खर्च किये लाभ वही। शरीर कमजोर होता रहा पेर की तलियों में जलन होती थी, नींद नहीं आती थी। मुझे हिमालय पर्वत गंगोत्री में रहने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। एक महात्मा जंगल में मिले, मेरे चेहरे और सेहत को देखकर कहा कि ऐसे जंगलों में घुमने से सेहत खराब नहीं हो सकती, मैंने उन्हें सब कुछ बताया पेट में गैस का बनना, कब्ज का रहना ये रोग जो पेदा हुए यह सब मेरी गलती के कारण ही हुआ, खाये पर पुनः खाना खा लेना। उसी महात्मा ने मुझे योग आसन, षटकर्माणि योग, धोती नेती गज क्रिया, वस्ती क्रम, न्यौलि कपाल भाती, त्राटक इनका अभ्यास करो। मैंने कहा कि मैं १५ वर्ष की आयु में प्रातःकाल संध्या, प्राणायाम, गायत्री का जाप करता था और अब तक करता हूँ। महात्मा ने दो श्लोक लिख कर दिये। अपने पास रखो, इस पर अमल करो, ठीक हो

जाश्रोंगे। षटकर्मों से शरीर की अन्दर से शुद्धि हो जाती है। ईश्वर भजन करने में बहुत सहायता मिलती है। मदा निरोग रहकर आयु बड़ी सुन्दर व्यतीत हो सकती है। वे दो श्लोक जो संत से प्राप्त हुए थे वे लिखे जाते हैं पढ़ कर योग अमली जीवन बनाकर लाभ उठाना चाहिए।

१. श्लोक :—

धौतिर्वस्तिस्तथा नेतिर्नौलिकी त्राटकं तथा।
कपालभातिश्चैतानि षट्कर्माणि समाचरेत् ॥

ह०प्र० श्लो० ॥२२॥

२. गज कर्म चाहि जानिये, पिये पेट भर नीर।
कोटि युक्ति सों कहिए, रोग न होय शरीर ॥

योग आसन करने से नाड़ियाँ, हड्डियाँ, खाल आदि रवड की तरह नरम हो जाती है जिस तरफ मोड़ो मुड़ जाती है। निरोगता शरीर में स्वास्थ्य और पवित्रता लाती है। आसनों का अभ्यास करने से शरीर 'हलका' लचक पन हो जाती है। पहलवान लोग बहुत कसतर करते हैं बादाम खाते हैं, तेल की मालिश करते उनके शरीर में मोटा पन आजाता है और पत्थर की तरह सख्त शरीर हो जाता है। आसन से जो चीज प्राप्त होती है वह पहलवान नहीं समझ पाते। हमारे जंगलों में तपस्वी ऋषि मुनि रहा करते थे, उन्होंने जानवरों और पक्षियों को देखा जो सदा निरोग रहते हैं। हमारे ऋषियों ने उस तरफ ध्यान देना शुरू किया कि पंछी किस कारण निरोग रहते हैं। खाना बहुत पवित्र होता है और खाये के ऊपर बार-बार नहीं खाते। समय पर खाते पीते हैं। खुली और शुद्ध हवा में घूमते हैं। अनेक प्रकार के

आसन करते हैं। इस प्रकार निरोग रहते हैं। पंछी जानवर कभी डाक्टर वैद्य, हकीम के पास नहीं जाते थे। ऋषियों ने अनेक आसनों को देखकर संसार के कल्याण के लिए और अपने लिए उन आसनों को अभ्यास में लाकर अनुभव किया किन-२ आसनों से कौन-२ सी बिमारियाँ दूर होती हैं और छोटे बच्चों को जो भूलों में अपनी आयु के लिए अनेक प्रकार से हाथ-पाँव घूमाते हैं उनको भी ऋषियों ने देखा। बच्चाअपनी आयु किस प्रकार बनाता है। दिन प्रति दिन आयु बढ़ती जा रही है और तरक्की कर रहा है। मातओं के अपवित्र खाने से बच्चे को दूध द्वारा प्रभाव पड़ता है। जो माताएँ खान-पान का ध्यान नहीं रखती हैं उनका छोटा बच्चा कभी बिमार नहीं होता है। योग आसन से खून नाड़ियों में बहुत तीव्रता से चलता है। खून में रुकावट आने का कारण गर्म मसाले, खटाईयाँ आदि खाने से एक ऐसा गोंददार मल शरीर में ब ता है वह ही रोगों का कारण होता है। जो प्राणायाम करते हैं। प्राणायाम गन्दे मादा को साफ करता है और नस नाड़ियों में प्राणायाम के प्रभाव से खून तीव्रता से चलता है। प्राणायाम से स्वच्छ रहता है।

दृष्टान्त जैसे पानी की टकों, मशीन के द्वारा भरी जाती है उसने छोटी-मोटी कई प्रकार के पाइप, नालियाँ शहर को पानी देने के लिए फैली हुई होती है। ये नलियाँ सब की सब सीधो नहीं जाती कई प्रकार से मुड़ी हुई होती हैं। इसी तरह शरीर के अन्दर नाड़ियाँ आदि हैं। आसन करने से वह नाड़ियां हर समय साफ रहती हैं। सारे शरीर का रक्त फेफड़े में जमा होता है वहां से प्राणायाम के द्वारा नस नाड़ियों में खुद तकसीम हो जाता है। नाड़ियों के जोड़ों

में कई कारणों से थोड़ा-थोड़ा गन्दा मादा जमा होता रहता है। सरकारी नालियाँ (पाइप) इन्हें भी सफाई की आवश्यकता होती है। जीव को धोती क्रिया, गज क्रिया, भूत तथा जल नेती वस्तीकरण करना चाहिए। शरीर पवित्र तथा निरोग रहता है। ऋषियों ने शंख जो मन्दिरों में बजाये जाते हैं उसको देखा होगा की छोटे सूराख में पानी डाल के उसे घुमा कर वाहर निकाला जाता है। जनता की भलाई के लिये उसका नाम शङ्खप्रक्षालन रखा गया। जो कि गर्म पानी में नमक मिला कर पीने के बाद आसन करे। उसका पेट साफ होता है। यह क्रिया तीन बार एक समय में की जाती है। तब पेट की शुद्धता होती है अर्थात् मल बाहर निकल जाता है यह गुरु द्वारा सीखनाचाहिए। सीख कर महिने में एक वार करने से कोई रोग नही आ सकता है। शरीर साफ हो जाता है। कब्ज ही रोगों की जड़ है।

प्रत्येक आसन के साथ तरीका कब्जी दूर करने के उपाय लिखे गये हैं। करके लाभ उठाइये। यदि कोई जनता का सेवक निष्काम भाव से समय के अनुसार करवाने और सिखाने के लिए कोई बुलाये तो ये निःस्वार्थ सेवा करने के लिए सदा तैयार रहता है। एक व्यक्ति बुलाता है किराया आने जाने का भोजन आदि का खर्चा उठाता है। सैकड़ों व्यक्ति लाभ उठाते हैं लेकिन पुण्य का भागी वही होता है। पंजाब, उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, राजस्था आदि में जिन प्रेमियों ने बुलाला, अनेक प्रकार के रोगों का इलाज निष्काम भाव से किया और जनता ने पूर्ण रूप से लाभ उठाया नाक के अन्दर वर्म होती है।

लोग डाक्टर से आपरेशन करवाते हैं लेकिन वह जड़ से समाप्त नहीं होती और वह दुबारा हो जाती है। मेरे पास कई रोगी आये। आँखों की ज्योति की कमी भी कम हो जाती है। सूत नेती, जल नेती, दूध नेती, घृत नेती करवाने से बिमारियों से छुटकारा पाया। ऐसा डाक्टर के पास कोई इलाज नहीं हमन धोती क्रिया, गजकरनी प्राणायाम आसन से बहुत रोगी ठीक किये। अनेक प्रकार की बिमारियाँ को दूर करने का साधन षष्टकर्म क्रिया ही है। एक पूर्ण अनुभवी योगी से सीख कर लाभ उठाओ। प्राणायाम की पुस्तक बहुत जल्दी जनता के सामने आने वाली है। २।। वर्ष से सत्संग मासिक पत्रिका कृष्णनगर, 5/25 B दिल्ली, नं० 51 जिसका चन्दा ५) रु० है मँगवाइए और लाभ उठाइए। देहली से उर्दू में निकल रहा है एक वर्ष और निकलेगा एक पुस्तक असली प्राणायाम का निकलेगा। एक पुस्तक जिसका नाम स्त्री सत् शिक्षा, गर्भप्रकरण शिशु प्राप्ति १ रु० २५ पैसे में हमसे प्राप्त करें। यह गृहस्थ आश्रम में पोते दोते सब लाभ उठा सकते हैं। नई शादी का तोफा है।

एक पुस्तक प्राकृतिक चिकित्सा जिसका मूल्य १ रु० २५ पैसे में हम से प्राप्त करे। जिसमें पुराने से पुराने जुकाम, सिर दर्द, आँखों की ज्योति के लिए ऐनक उतारने के लिए उपाय के दो फोटो पुस्तक में है। पागलपन दूर करने का साधन है।

सेवा जीवी की करना, जब तक दम में दम है।
सूर्य में नूर जब तक, वे जहान में रहे तभ।।

शहनशाह योगी की आयु और सेहत जब तक सेवा में रहेगी इस जहान आलम दु:ख कष्ट में जो पड़े खोयेंगे सब के सब हम इस चश्मा जिन्दगी में देखें तो क्या नहीं है। सेहत की जड़ योग आसन प्राणायाम है। जल चिकित्सा पेट शोधन विधि से रोग होवे दूर ऋषियों के बनाये षट् कार्य बताये रोग नाश के उपाय। जब तक जवानी का खून मौजें मारता है तब तक ये रोग बहुत कम होता है और अधिक नुकसान भी नहीं होता, हाज़मा ठीक होता है और खून ताजा बनता रहता है। जब बुढ़ापा आना शुरू होता है यह कमजोरी बढ़ने लगती है। जिस कारण कमजोरी से यह रोग कम और अधिक होता रहता है जब कमजोरी बढ़ जाती है उस समय यह रोग भी अधिक जड़ पकड़ने लगता है। इस रोग के बढ़ने से वायु बढ़ने लगती है इसका नतीजा यह होता है कि वह समय से पूर्व आ जाती है। आसन व्यायाम ताजा खून तेजी से घूमने से गन्दा मादा घुल जाता है। बार-बार आसन करने से गन्दे मादे घुलते रहते हैं। शरीर में कमजोरी दूर हो जाती है। मैं बूढ़ा व्यक्ति अपने शरीर में अनुभव से लिख रहा हूँ आप इस पर अमल करके लाभ उठाइए। और मैंने लाभ उठाया और मैं जवान रहता हूँ। आयु भी भगवान जनता की निष्काम सेवा का फल प्राणायाम आसन से आयु लम्बी कर देगा।

—:o:—

जनता का सेवक :- शहनशाह योगी

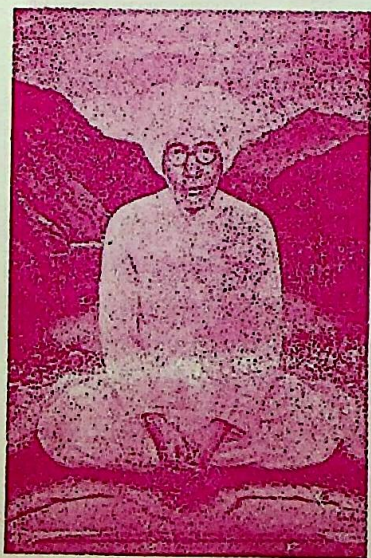
घनश्याम दास

१२७ पंजाब सिंध क्षेत्र, ऋषिकेश।

भगवान् श्री रामचन्द्र जी द्वारा श्री शिव-पूजन

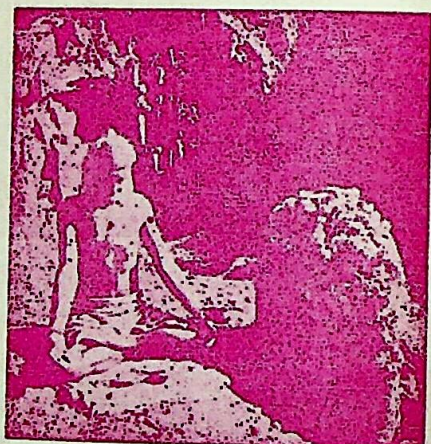
भगवान् राम लंका में पहुँचने पर शिवलिङ्ग की पूजा करते हुए।

वापसी में राम - सीता रामेश्वर मन्दिर में पूजा कर रहे है. वह ही योगी सिद्धियाँ प्राप्त करता है जो शंकर की

पूजा श्रद्धा - विश्वास पूर्वक करता है।

५० वर्ष में वानप्रस्थ ग्रहण किया।

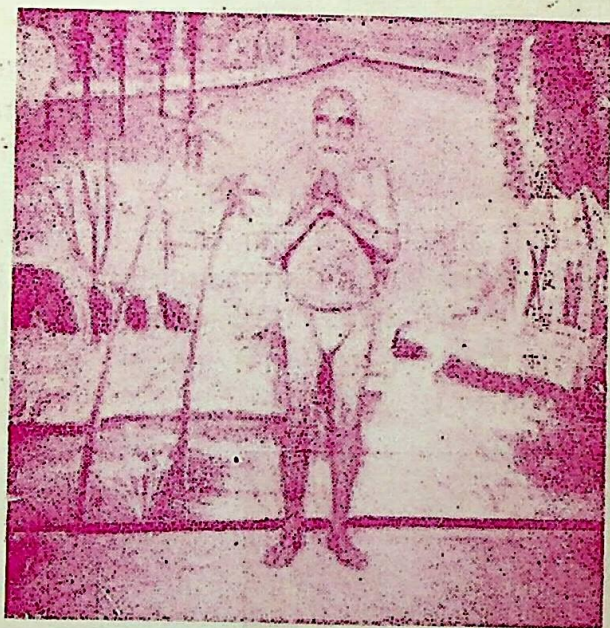
ब्रह्मलीन पूज्य पिता जी जिन्होंने १५ वर्ष की आयु में ईश्वर की भक्ति गुरू द्वारा प्राप्ति की। ८५ वर्ष की आयु में ऋषिकेश में ३ मार्च १९४७ में ईश्वर के चरणों में चल बसे। ये बड़े दानी, धार्मिक थे।

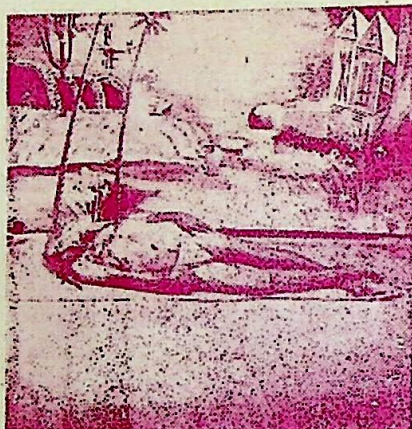
सम्वत् १६५७ में केदारनाथ यात्रा में गये। प्रातः काल पूजन करने के बाद आकाशवाणी हुई, तुम चकरोता जाओ। हाथों पर फुफले (छाले) कर दिये बर्फ बहुत अत्यधिक थी। इस बिमारी देने का कारण और यात्रा मत करो वापिस जाओ। ऋषिकेश में गुरु जी से पूछाकि चकरोता

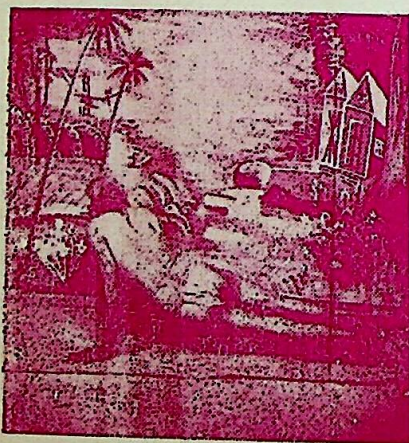
भगवान् शिव जी की कृपा

कहाँ पर है, पता चला कि चकरोता देहरादून के पास है। वहाँ गये फिर चकरोता गये जगल में साधुओं के रहने की जगह है। वहाँ गये, भगवान् शिव ने जिसके लिए भेजा वहां अपनी लीला दिखाई। पहाड़ के अन्दर बहुत भारी शिवलिङ्ग है। उस पर चन्दन का तिलक कुदरती लगता है और सूखी टहनी की गले में माला बन गई और पाँच मीठे फल पैदा हो गये। आपको इसी कारण भेजा है। पहाड़ खुदवाया गया, विशाल शिवलिङ्ग क दर्शन हुए। जनता बहुत दूर-२ से देखने आई। वहाँ जगल में मंगल हो गया।

॥ आसन ॥

दोनों हाथ जोड़ के दोनों अँगूठों को कण्ठ के साथ लगाओ। हथेली को सीने पर जोर से दबाओं अपने इष्टदेव का ध्यान करो। यह क्रिया ५ मिनट करो फिर सूरज को

१

प्रणाम करो भगवान सूर्य की उपासना करने से निरन्तर आरोग्यता प्राप्त होती है। तथा मनुष्य सब प्रकार ऋद्धियां एवं सिद्धियां प्राप्त कर लेता है। आसनों के साथ-२ देव पूजन बहुत श्रेष्ठ माना गया है।

२

दण्ड आसन: —

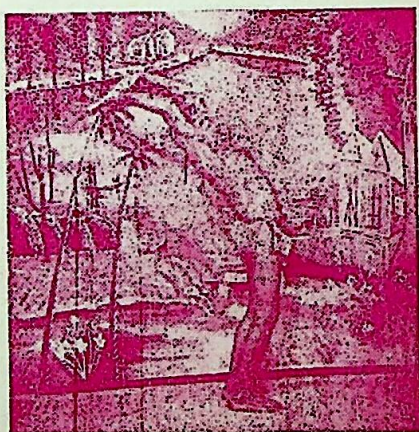
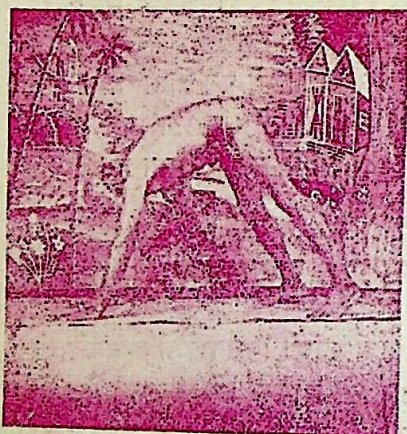
दण्ड आसन पे लेट जाओ और भगवान् सूरज का ध्यान करो। सिर और छाती को उठाकर हाथों के बल ऊँचे हो जाओ पांव टांगे जमीन के साथ लगे रहें। सूर्य आसन की तरह छाती और सिर को ऊँचा उठाओं। इससे बहुत शक्ति प्राप्त होती है। इसे सरप आसन भी कहते हैं। हाजमें की कमजोरी वीरज की शक्ति प्राप्त होती है। ये दोनों हाथ छाती, दोनों घुटने, दोनों पांव, सर्प की तरह उठे होने चाहियें।

सुलभ आसन

ये सुलभ आसन के समान है । छाती, गर्दन, सिर बहुत तानकर ऊपर करो फिर

हाथ नहीं हिले छाती और सिर पहले दांए और फिर बाँए करो। इससे पेट शोधना होता है। कब्ज दूर हो है। पेट के बल फिर लेट जाओ नाभी पर दोनों हाथ की मुट्ठी बना कर रखो अंगूठा अन्दर हो। जमीन पर छाती रहे और सिर पाँव ऊपर उठाओ। ये सुलभ आसन है।

अर्ध धनुष पदासन

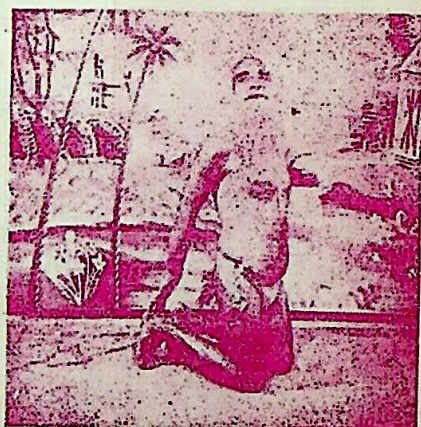
हाथ को ऊंचा करके झुक जाओ जितना झुक सकते हो अभ्यास करते-२ पूरा धनुष बन जायेगा। और इससे पेट का रोग कमर पांव और भुजा तथा नली को बहुत लाभ होता

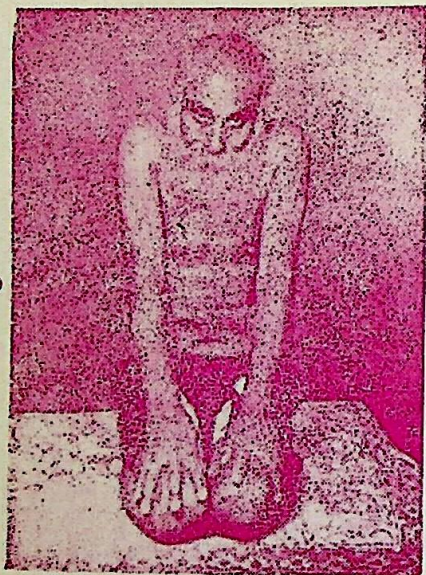
४

है शरीर में रक्त बहाव होगा श्वास की नासिका द्वारा ऊपर खींची तथा रोको और फिर धीरे-२ निकालो फिर खीचो इस प्रकार पांच बार अभ्यास करो।

पाचन शक्ति
उष्ट्रासन

इस आसन को करने से टांगे, भुजा, पेट, गर्दन इत्यादि शरीर के सब नब्ज नाड़ियों को ताकत पहुँचती है मेरु दड़ (रीड़ की हड्डी) को शक्ति प्राप्त होती है और कोई रोग नहीं आ सकता । ऊँट की पीठ में कितना बोझ लाद कर कितना सफर करता है ऐसे ही इस आसन से शक्ति प्राप्त होती है । पेट को अन्दर सिकुड़ने से पेट का रोग खत्म होता हैं । इस के साथ प्राणायाम भी कर सकते हैं । बिल्ली जब सो उठती है वो चारो पांव पर खड़ी होकर बीच का पेट ऊपर कर लेती है । अपनी पीठ की तरफ तनाव लाती है । कुछ समय ऐसा करके अपना सुख शान्ति प्राप्त करती है । कभी बिल्ली को देखने का विचार करो और इस आसन पर अमल करो ।

उष्ट्रा आसन

ये वजर आसन की तरह ऐडियो पर घुटने टेक कर बैठिए दोनों हाथों को पीछे ले जाइये। पांव की ऐडियो को हाथ लगाई । सिर को पीछे और नीचे की तरफ झुकाइए ।

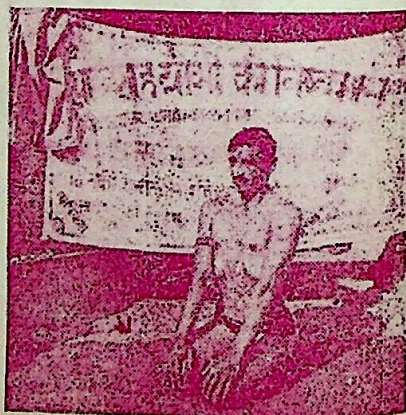
६

इस समय ऐडी और घुटनों के बीच जितनो दूरी लाइ जा सके अर्थात् पांव की ऊंगलीयां जमीन पर लग जाए। इस आसन से जिगर, तिल्ली और पेट को स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक है।

७

वीर आसन
या
वज्र आसन

●

इस आसन मे मूल बन्द और उडयान बन्द, जालन्धर बन्द लगा के स्वाँसों को ऊपर खींच के पेट को अन्दर सिकुड़ के और हाथों को एकदम दोनों घुटनो पर रखकर भुजाओं को पकड़ के रखना है।

ये पुलिस का अफ़सर थाना गोलागोकरणानाथ का है। जो शिक्षा प्राप्त कर रहे है।

८

ये हठ योग की क्रिया है इससे मन पर नियन्त्रण होता है। संकल्प विकल्प समाप्त हो जाते हैं। योग की साधना करने के लिए इस आसन से शक्ति प्राप्त होती है। सु मुख्य योग साधन के लिए आसन है। इसके साथ प्राणायाम का अभ्यास करने से कुंडलनी जाग्रत होती। लाभ प्राप्त होता है। तीनों बन्ध लगाने के समय थोड़ी सीने के साथ लगाने से बहुत शक्ति प्राप्त होती है। पांब, पेट, आंतों को बहुत ताकत मिलती है कोई भी रोग नहीं हो सकता। पेट शोधन के लिए यह आसन बहुत लाभदायक है।

६

ये योगी जी का पोता है जिसकी आयु १६ वर्ष है ये पदम आसन के साथ ज्ञान मुद्रा में वठे हुए है।

पांव दोनों रानो (नल) पर ठीक प्रकार से आ गये

बांए हाथ बांए घुटने पर और दाये हाथ बायें घुटने पर रखो पोठ, कमर, गला, सिर और भेरुदड़ रीड की हड्डी सीधी एक पक्ति में होनी चाहिए। जैसे मकानों के निचे होती है ऐसे सीधा बैंठना चाहिये। अपनी नजर को भौंह के बीच या नाक के अग्र भाग पर ध्यान जमाना चाहिए इस आसन में पेट अन्दर करके प्राणायाम करके कुंभक करें।

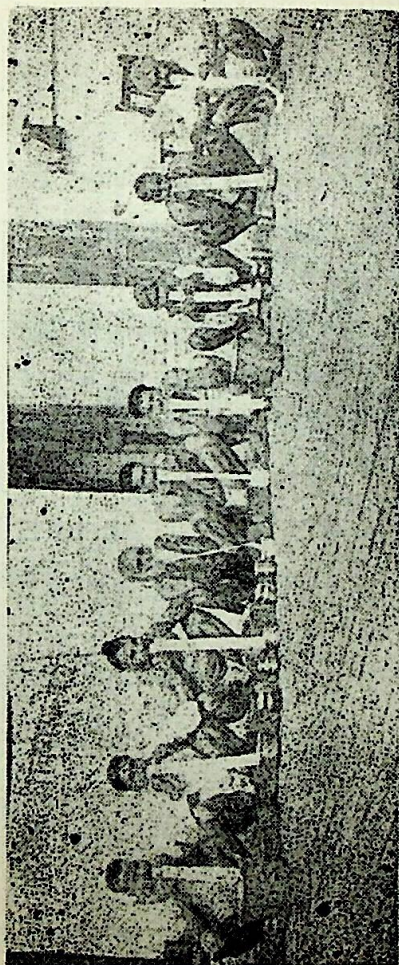
१०

ये पुलिस का अफसर है यह शिक्षा ले रहा है शाहनाशाह योगी जी साथ बैठे हैं।

इस आसन के करने से पहले नासिक से श्वाज को देखना चाहिए कि कोन सा श्वास चल रहा है। वो ही पांव दूसरे रान पर रक्खो। दूसरा रखके पदम आसन बनता है। शास्त्रों में यह लिखा है दांए पाँव को बायें रान पर और बांए पाँव को दांए रान पर रखो। दोनों अन्दर करके प्राणायाम करके कुंभक करे।

वस्त्र धोती

११

१ २ ३ ४ ५ ६ ७ ८ ९

शाहनशाह योगी जी धोती क्रिया करवा रहे है। ये साधु जो नं० ४ से जो है समता और अपनी आत्मा सबको समझते है गुरु के नाते अपने को सम्मानित कराना नहीं चाहते।

धोती कर्म यासों कहैं पही पन्द्राह हाथ ।
कोढ़ अठारह न भवै, करे जुनित परभात ॥

नं० ४ में शाहनशाह योगी जी बैठे है। बाकी साधक धोती क्रिया करवा रहे है पहले खुद धोती खाके बाहर निकाल रहे है। अपने साधकों को करवाना शुभ कर दिया। इनमें से ऐसे व्यक्ति है जो धोती सारी खा लेते है। पेट के अन्दर जो कुछ हम खाते है एक नली में गले के नीचे से जाता है जो २। इंच गोल्न है उससे होकर मैंदे में जाता है वहां से मल अपनी जगह जाता है और रस का खून बनता है लेकिन जो हम तामिस भोजन खाते है। गर्म मसाले खटाई इत्यादि अधिक खाने से मादा जहरीला बन जाता है जो बलगम, पित कफ से मिलकर गोददार बन जाता है जो इसके निकलने का उपाय कोई डाक्टर नही कर सकेगा। धोतो क्रिया जो ऋषियों ने जानवरो को देखकर बनाया है। ये पेट के मलो को साफ करके शरीर को शुद्ध बनाती है। हमने कम से कम हजारों को धोती खिलाई है। धोती खाने और निकालने में कोई दिक्कत नहीं आई है। हम हजारों लोगों को धोती खिला कर रोग की निवृति करते हैं।

दृष्टान्त

जो तमाकू हुके पीते है हुके की नली से धुआ गुजर के तमाकू का स्वाद लेते है। उस लकड़ी की नली ये जो धुअ से मल जपा होता है बहुत कड़ा होता है। लोहे की शीख से अन्दर से साफ किया जाता है। पीजन आदि खाने से हमारे अन्दर जो मल होता है वो बिना धोती के पेट की

सफाई करने में समर्थ नहीं है। पर धोती बारीक मलमल को चार अगुली चोड़ी १५ हाथ लम्बी होनी चाहिए किनारे कैंची से साफ कर लेने चाहिए साबुन से धोकर गरम पानी में उबालना चाहिए। धोती खाने से पूर्व तीन पांव पानी बड़ा तेज उबला हुआ उसमें धोती डाल देनी चाहिए। पलु निकाल कर खाना शुरु करें।

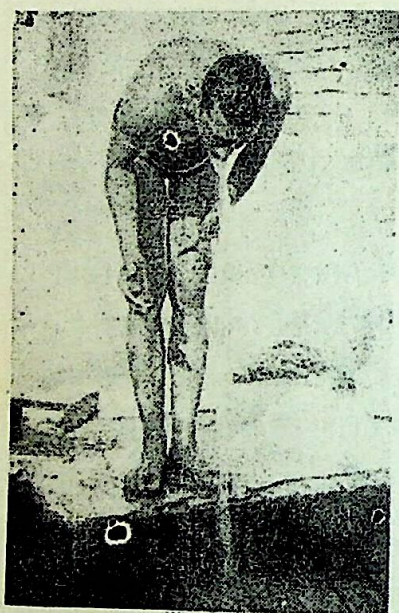
एक गिलास गुनगुना पानी पास रखे बाकी क्रिया किसी अनुभवी योगी से सीख कर करें। बहुत आसान है। इस क्रिया के प्रतिकूल वहुत वाद विवाद होता है जो सब मिथ्या है। निर्भीक होकर प्रत्येक को अभ्यास करना चाहिये।

अर्थः—वास्तिकर्म बहुत ही उत्तम एवं लाभप्रद है। इसके प्रभाव से गुल्म, प्लीहा, उदर (जलोदर) और वात पित्त और इनसे उत्पन्न सम्पूर्ण रोग नष्ट हो जाते हैं।

चतुरङ्गुल विस्तारं हस्त पञ्च दशायतम्।
गुरुपदिष्ट मार्गेण सिक्तं वस्त्रं शनैग्रसेत्॥
पुनः प्रत्या हरेच्चैत दुदितं धौतिकर्म तत्।

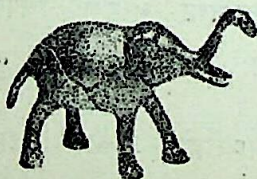
गुल्मप्लीहोदरं चापि वातपित्त कफोद्भवाः।
वस्तिकर्मप्रभावेन क्षीयंते सकलामयाः।

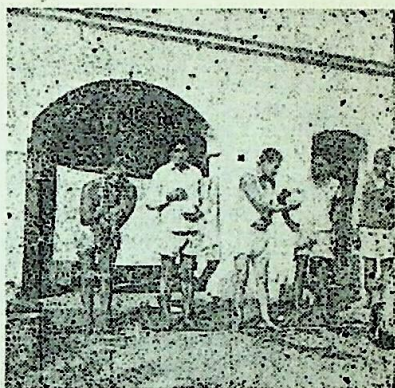
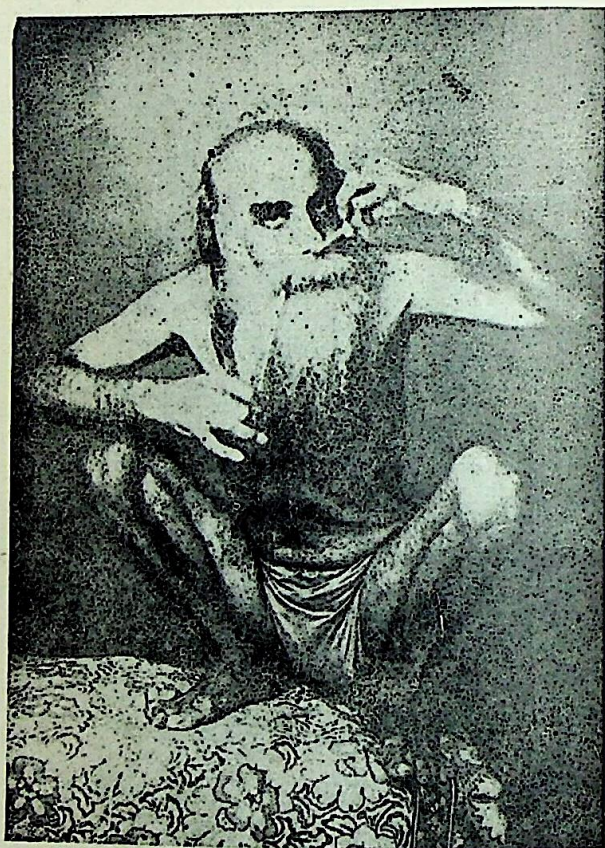
ह०प्र० २४.।२७॥

बिना अंगुली गेरकर वमन कर रहा है

पुलिस अवसर गज क्रिया कर रहा है शाहन शाह योगी खड़े देख रहा है। और बता रहा है उनके साथ खड़े हुए लोग एक दूसरे को बता रहे है कि अगती दो अंगुलिये गेरकर बता रहे हैं कि छोटी जीप को हिलाओ और उलटी करो और ऋषियों ने इसका नाप गज करनी रखा है गज नाम हाथी का है। हाथी का फोटो लगा हुआ है।

१२

यह गज करनी बिना अगुली के उपर देख रहे हो हाथी सूड से पेठ भर पानी पीता है और सूड से निकाल देता है : हाथी कभी बीमार नहीं होता है। इसकी खुराक सात्विक है सदा हाथीं

१३

मस्ती ग्रौर खुशी में रहता है धोती खाने के साथ जो मल ग्राता है ग्रौर जो मल नाड़ियों पे ठहर के रह जाता है वह गज करनी बहार निकाल देती है। गज करनी के पास पेट में जो

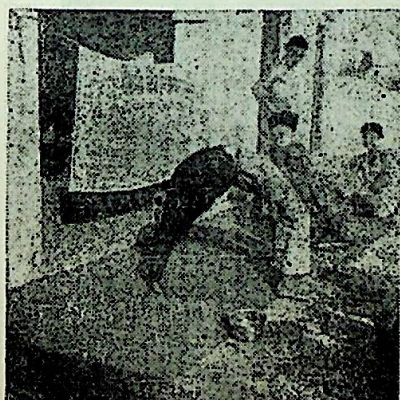
१४

मल होता वह भी साफ हो जाता है ग्रौर टट्टी ग्रा जाती है जिसके ग्रन्दर ज्यादा ित की शिकायत होती है वह दण्ड धोती से लाभ उठा सकते है।

नेती क्रिया शरीर के लिए रामबाण का असर करती है। नेती क्रिया पुराने से पुराना जुकाम खतम हो जाता है। सिर दर्द नहीं होती। पागलपन दूर होता है आंखों की

ज्योति बढ जाती है। दमे की बिमारी नहीं होती।
हम नेती को पोप नहीं लगति पोप की बजाय रबड लगा देते है। पीछे सूत को नेती घी में डुबो कर नेती कर-

१६

नं० दो पर शहनशाह योगी बैठे हुये सूतनेती करवा रहे है।

१ २ ३ ४ ५

वाई जाती है। इससे नाडिया नर्म हो कर अच्छी प्रकार से शोधन होती है। हर जीव को नेती करनी चाहिये।

१७

चक्र आसन

इससे पेट और कमर को लाभ होता है जिनकी पीठ आगे झूकी रहती है इस आसन से ठीक होती है।

सूतनेती के बाद जल नेती आवश्यक है। जैसे मातायें घरों में नाली की झाड़ू से सफाई करती है या गलियों में

१८

भंगी नाली साफ करता है और बाद में पानी डाला जाता है तब नाली साफ होती है। इसीसे सूतनेती, जलनेती का सम्बन्ध समझो। जल नेती के लिये गर्म पानी और उसमें

कुछ नमक डालना चाहिये। टूटीदार लोटा आधा किलो का एक बार के छेद से दूसरे नाक से ½ नमूने के लिए ऊपर देखो। जब नेती की जाती है गर्म पानी और नमक का भाप दिमाग में थोड़ा सा असर करती है। दिमाग भारी हो जाता है। थोड़ी देर क बाद हल्का फूल की भांति हो जाता है। दिमाग साफ हो जाता है। यह जलनेती क्रिया से लाभ पहुंचता है।

व्यगावलीपलितहंत यान्ति सर्वस्य दीवोपधारा।
रजनीक्षये भव्बु नासायां रसायन दृष्टिजनकश्च ॥

I जब तक नसो का मल शुद्ध नहीं होगा तब तक नाड़ियों में अमृत रस प्राप्त करने की शक्ति नहीं आयेगी। फल स्वरूप मस्तिकष्क निबंल हो जायेगा।

II जब तक भोजन शुद्ध नहीं होगा तब तक सात्विक शुद्ध विचार नहीं होगे, जिससे अमृत की प्राप्ति नहीं होगी।

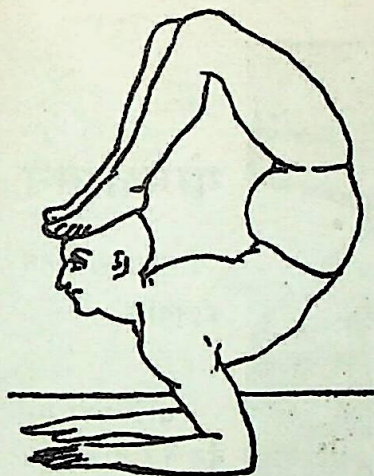
III शरीर का शक्ति सम्पन्न होना आवश्यक है। जब तक शुद्ध रस और शरीर को पूर्ण रूप से शक्ति प्राप्त नहीं होती तब तक उस दुबलता को नष्ट करने के लिये

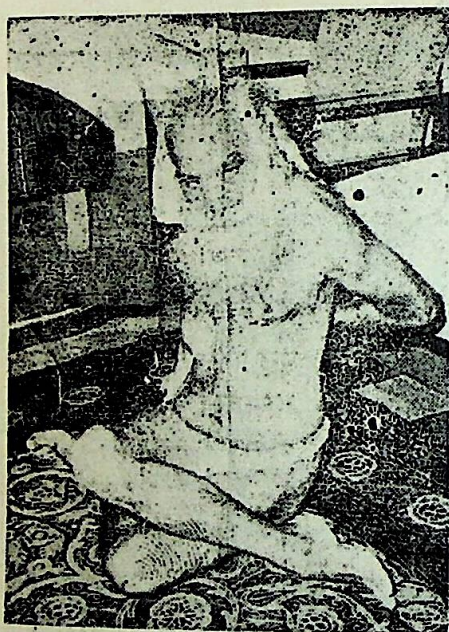
अनुकूल व्यायाम वायु सेधन तथा प्राणायाम की सहायता लेना आवश्यक है।

व्यगावलीपलितहनं यनिसर्वे सर्वभ्यवादीपीपहरा।
रजदीक्षये भम्बु नासायाम् रसायनम् दृष्टिजनकश्च ।।

रात्रि व्यतीत होने पर प्रात:काल नासिका से जल पीने से पुराना रेशा, गला पड़ना, गले का बैठना खांसी, शरीर का दुबलापन, बालों का श्वेत होना, मुख पन झुरियां पड़ना बुढ़ापे से उत्पन्न होने वाली दुर्बलता, तथा नेत्रों की क्षीण ज्योति का नाश होकर तेज ज्योति प्राकाशित होती है। और आयु की वृद्धि होती है। उपर्युक्त कथन से यह सिद्ध हो जाता है। कि नासिक द्वारा जलपान करने से नेत्र, छाती कंठ, कपाल आदि के रोग तुरन्त नष्ट हो जाते है।

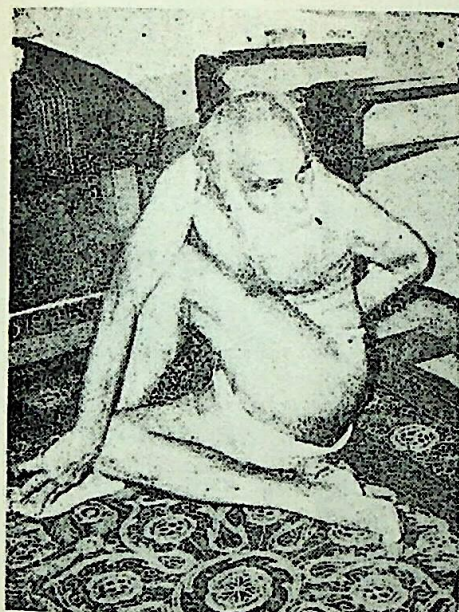
व्यंगाबली पलितघ्नं यान्ति सर्वस्य दोषोपथार।
रजनीक्षये अम्बु नसायो रसायन दृष्टिजनकश्च ।।

— ● —

वृश्चिक आसन
(बिच्छु)

कोहनी से पंजों तक के हाथों का हिस्सा जमीन पर रखकर इसके बल पर सारे शरीर को सम्भाल कर पांव की दीवार के सहारे पर ऊपर ले जाइये फिर पांव की घुटनी से मोड़ कर सिर के ऊपर ले आइये इसे वृश्चिक आसन कहते है इससे भुजाओं की ताकत बढ़ती है। पेट और अन्तरियों का भाग कमजोरी से रक्त प्राप्त होने से ताकत मय हो जाता है। ये आसन कठिन अवश्य है इसे करने से शरीर में स्फूर्ति आ जाती है। शरीर हल्का हो जाने से जोड़ों में खून बहुत काम करता है। इस आसन के करने से दिबार का सहारा या मित्र का सहारा अथवा गुरु द्वारा करना लाभदायक है ।

गोमुखासन

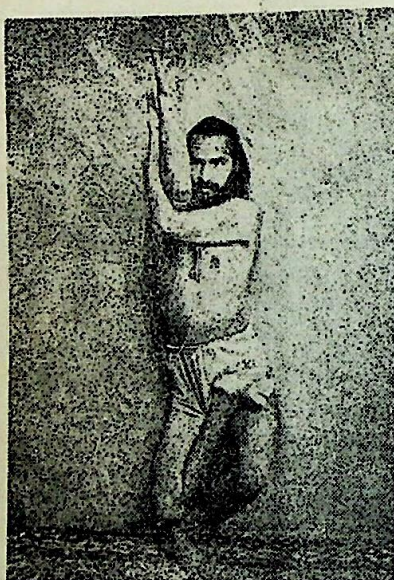
गोमुखासन करने की विधि.–

बाई एड़ी पर बैठ कर दाई टाँग को बांई ओर मोडिये . दांई को उठाकर पीठ के पीछे ले जाइये तथा बाई भुजा को बाई ओर से नीचे ले जाइये। और दोनों हाथों की उगलियों को आपस में मिलाइये। इसको गोमुखासन होता है। हाथों और टांगों को बदल कर दूसरी तरफ भी करना चाहिए। इससे हाथों की उंगलियां पेट छाती को लाभ पहुँचता है। इस आसन को खड़े होकर भी कर सकते हो।

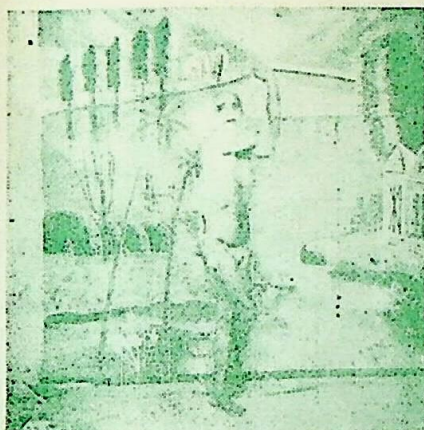
—❀—

मत्स्ये-न्द्रासन

मत्स्येन्द्रासन की विधि: —

पदमासन करके चौकड़ी मार कर बैठ जाइये फिर दोनों हाथ माथे पर से ले जाकर बाई एड़ी को नाभि के निकट रखते हुए बाई भुजा को बाए घुटने के ऊपर से घुमाकर दाए पैर के अंगूठे और उंगलियों को पकड़िये। इस समय ठोडी को सीने के साथ डटकर लगाने से रक्त के अन्दर सफाई आती है। पखाना साफ आने में मदद मिलती है। ज्ञानेंद्रियों की सफाई होती है। तमाम नसों में खींचाव आता है।

(*–*)

द्रातान्यास आसन

द्रातान्यास की विधि:—

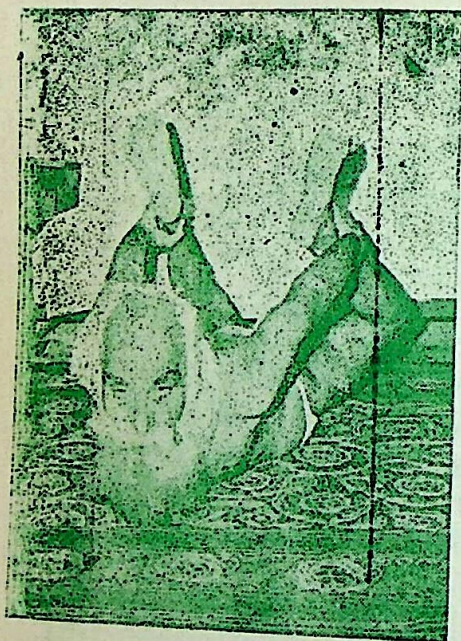
इन दोनों आसनों के करने से हरनियां की बिमारी दूर होती है। और पेट के रोग दूर हो जाते हैं। खड़े होकर एक पांव की एडी दूसरे पांव की रान की जड़ में लगाइये। कुछ देर इस तरह एक पांव पर खड़े होकर धीरे धीरे इस मुड़े हुए पाँव का घुटना दूसरे पांव की एड़ी के साथ जमीन पर लगाकर खड़े राहिए। घुमकर दूसरी तरफ करना चाहिए। इस आसन से बाल अवस्था में कीवत्व के नाश के लिये उत्तम हैं।

गरुड़ासन

गरुड़ासन करने की विधि:—

बाएं पांव से दाएं पांव को लपेटते हुए और इसी प्रकार हाथों को भी लपेटते हुए, सीधे खड़े होने का प्रयत्न कीजिए।

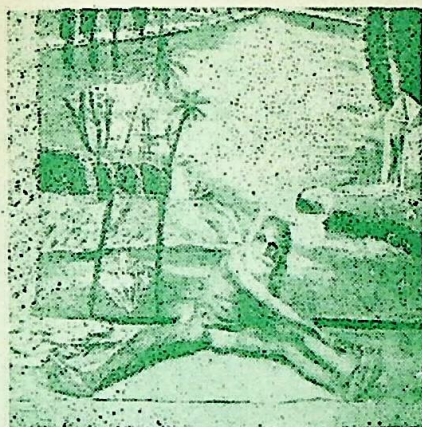
नोट—ये दो आसन हर्निया की बीमारी ठीक करते हैं। जो कि नाभि के नीचे नसें फूलकर बाहर निकलती हैं उनके लिए यह आसन नहीं है। उसके लिए उड्डयान बन्द लगाना है। पीठ के बल लेटकर टांगों को और सिर को ऊपर उठाओ और पेट को अन्दर सिकोड़ो और कब्ज न होने दो। २४

मणिबन्ध बर्द्धक आसन

मुट्ठी बन्द करके छाती के आगे यह क्रिया ७ बार करें। बाजू सीधे रहें।

उष्ट्रासन

उष्ट्रासन की विधि -

पेट के बल लेटकर हाथों से टखनों को पकड़ लीजिये और शरीर को पीठ भाग से ऊपर की ओर उठाईए, इससे फेफड़ों को बहुत लाभ पहुँचता है। फेफड़ों पर जो रोग होता है इस आसन के साथ प्राणायाम कुम्भक करने से सारी अन्तड़ियों में रक्त अपना कार्य ठीक रूप से करता है और रक्त की जहां जहां कमी होती है वहां चलना शुरू कर देता है। इस आसन से पेट के रोग सब समाप्त हो जाते है।

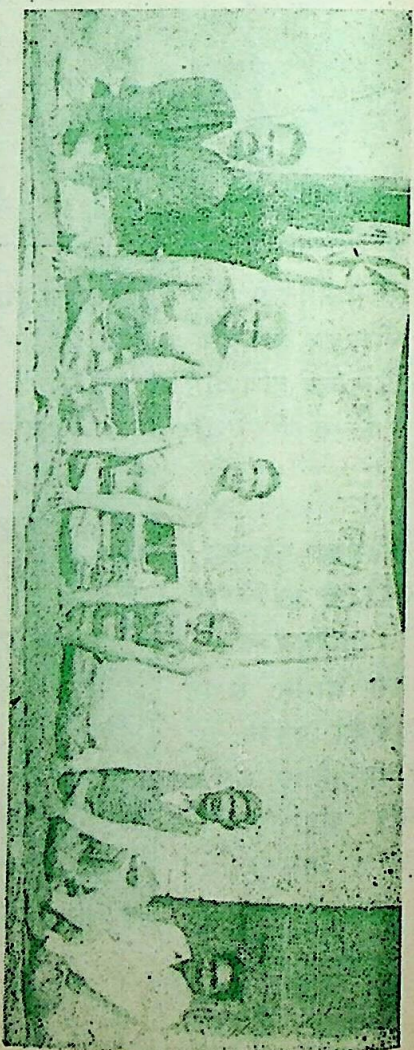
— : o: —

प्राणायाम् हस्तपाद-व्याट आसन

इस आसन से टाँग की हड्डियों को ताकत मिलती है। दोनों पसलियों को दायें बायें करने से रक्त ठीक प्रकार से अपना कार्य करता है जो नाड़ियों में मल आदि रुका हुआ होता है ऊँचा स्वास खींच कर दायें हाथ को पांव अंगूठे की तरफ ले जाने से और फिर बायें हाथ दायें पांव के अंगूठे की तरफ घुमा-फिरा के स्वास खींचो और निकालो। आवाज आनी चाहिये।

सिंह पंजा खोल शक्ति आसन

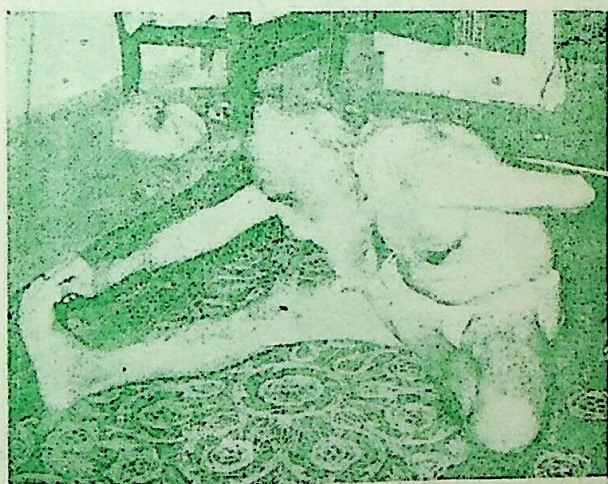
इस आसन से भी हाथ का कम्पन दूर होता है। भुजाएं और अंगूलियों में ताकत मिलती है।

२७

कपाल भांति आसन

ये शहनशाह योगी नं. ४ पे बैठे हुए आप क्रिया करके दूसरों को दिखा रहे हैं और बता रहे हैं दूसरों से यह क्रिया करवा रहे हैं।

कपाल का अर्थ खोपड़ी है। भांति का अर्थ प्रकाश देनी वाली अर्थात् खोपड़ी को प्रकाश देने वाली क्रिया है। ऊपर चित्र में दिखाए गए पदम आसन लगाकर दोनों हाथों को आगे जमीन पर लगा कर बैठे हुए देख रहे हो पेट को अन्दर करके शीघ्र ही शीघ्र आगे पीछे करके धौंकनी पम्प की तरह सांस खींचो श्वास निकलते समय पेट को धीरे-२ बाहर की तरफ करे और सांस खींचते समय धीरे-२ अन्दर लिया हो इससे बुद्धि और याददाश्त बढ़ती है कमजोर दिमाग वालों के लिए बहुत लाभदायक है।

एक हस्त भुज अंगुष्ठ आसन

एक पांव को सीधा करके दूसरे पाँव को मोड़ कर एक दाएं हाथ अँगूठे को पकड़ कर दूसरे हाथ को पीछे मोड़ कर। चित्र नं० २ को देखिये पेट को अन्दर करके स्वाँस को खींचकर रोको। जितनी देर रुक सकता है रोको फिर

साँस धीरे-धीरे छोड़कर पेट को खाली कर दो और दूसरा पाँव बदल लो। यह क्रिया बार-बार करो। इसमें पेट के रोग के लिए और वीरता शक्ति के लिए बहुत उत्तम साधन है। औरतों को करना मना है।

पश्चिमोत्तान आसन

पश्चिमोत्तान आसन चित्र नं० २६ देख कर करें। जैसा इसका नाम है वैसा ही इसका प्रभाव है। शरीर के पश्चिमी अर्थात् निचले हिस्से पर अधिक मात्रा में जोर

२६

पड़ता है। वहाँ की सब नस-नाड़ियों को तनने का मौका मिलता है। जिगर और पैरों की बिमारियों को दूर करता है। हाजमा ठीक करता है और कब्ज दूर करता है। रीढ की हड्डी और निरोस System ठीक होता है।

इस आसन से कद लम्बा होता है। पेट का मोटापन कम होता है।

टांग अंगुष्ठ नाक पाद आसन

आसनों द्वारा हर बिमारियाँ दूर होती हैं। इस आसन से पेशाब के आस-पास की इन्द्रियों पर प्रभाव पड़ता है। छाती और गर्दन, भुजाओं को शक्ति प्रदान करती है।

३०

यह आसन घुमा-फिराकर दोनों हाथों और पाँवों से करना चाहिए। इस आसन से हाजमा बढ़ता है। नाभि के अन्दर जो शक्ति है उस पर प्रभाव पड़ता है इस शक्ति को योगी व्यक्ति जानते हैं। इस आसन को बार बार करने से कई बिमारियाँ दूर होती हैं।

३०

पेट शोधन शक्ति आसन

सिर को पीछे झुकाकर अच्छी तरह तानकर दोनों हाथ कमर के नीचे हिस्से पर तनाव से रखो पहले स्वांस को खींचो पीछे सिर को आगे झुकाओ फिर हाथों को ऊँचा करके धीरे-२ पांव के अंगूठ पर ले जाओ स्वांस धीरे-२ नीचे आने पर निकाल दो और फिर स्वांस खींच कर पीछे जितना ही ज्यादा से ज्यादा झुक सकते हो झुको और बार-बार ये आसन करो प्रणायाम द्वारा आसन करो शरीर में बहुत शक्ति बढ़ती है।

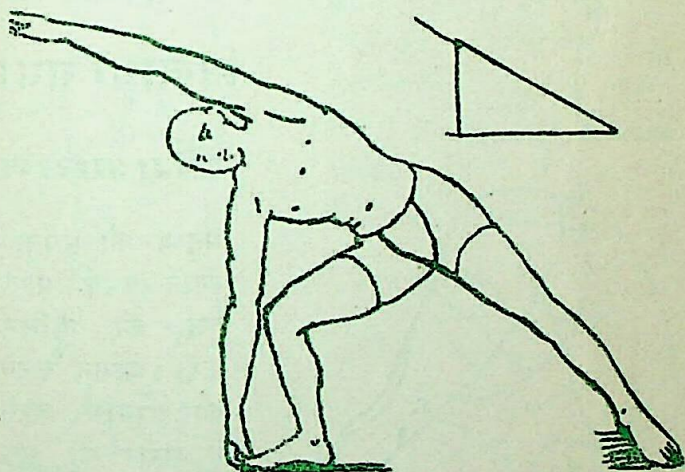
३१

अंगुली मूल शक्ति आसन

भुजाओं को सीधा रखकर हाथों की अंगुलियों को ऊपर उठाओ फिर नीचे ले आओ इसमें बहुत लाभ प्राप्त होता है।

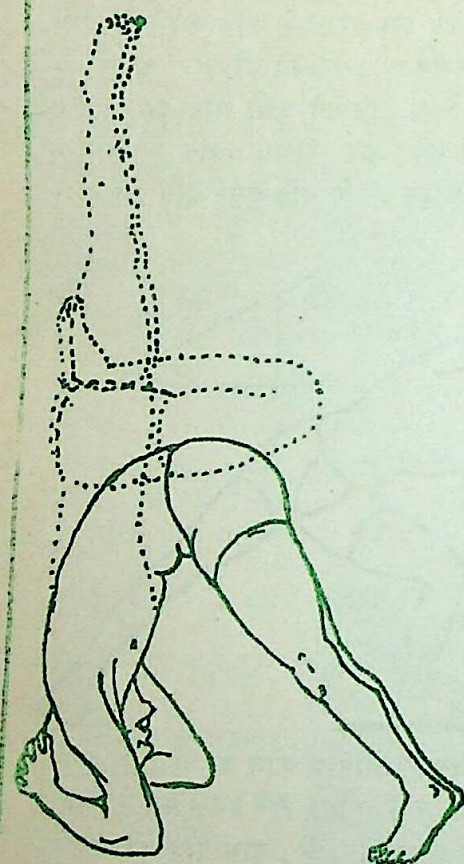
त्रिकोण आसन

सबसे पहले पांव फैलाकर खड़े हो जाओ। पेट एक सीध में रखकर पहले हाथों को ऊंचा कर लीजिए। यह ताड़ आसन की तरह है। जब इस तरीके से ठीक करते रहो तो एक पाँव को सीधा रखकर दूसरे को मोड़कर अपने एक हाथ से मुड़े हुए पांव के अंगूठों को छुओ और दूसरा सीधे पांव की सीध में ऊपर खोल कर रखिये। थकावट होने से सीधे खड़े हो जाओ। थोड़ी देर के बाद दूसरे पांव की तरफ

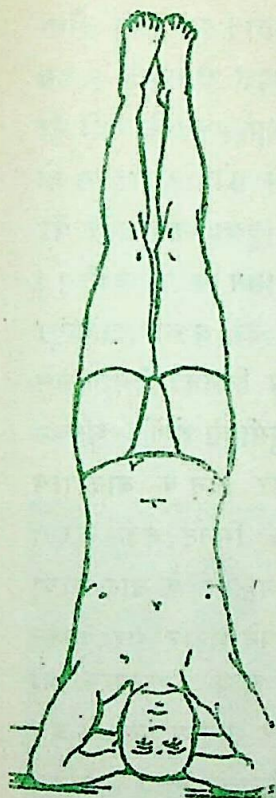
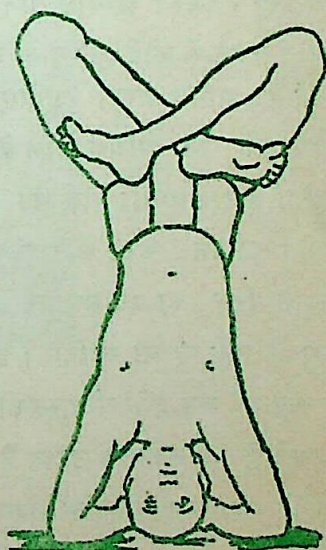
३२

चित्र नं॰ (३२) में देखो। धीरे-२ कोने का अभ्यास करो। जल्दी करने में फायदा नहीं होता है। इससे पेट के रोग व रेशे को अच्छी प्रकार लाभ होता है। हाथ पांव की नाड़ियों पर प्रभाव पड़ता है। शारीरिक कमजोरी वीर्य आदि को बहुत लाभ होता है। इसका अभ्यास पहले पहले २–४ सैकण्ड करना चाहिए। धीरे-२ इसका समय बढ़ाया जा सकता है इस आसन की खूबियां अभ्यास करने से मालूम होगी

शीश आसन करने का साधन दिखाया गया

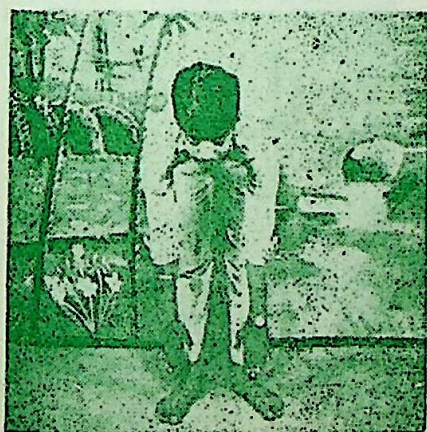
शीश आसन

मनुष्य को सूचना-स्नान करके पहले तेल की मालिस करो। आसन करने का अभ्यास करने से शरीर की सब नाड़ियाँ नरम हो जाती हैं शाहनशाह योगी ने हजारों आदमी को मालिस करवा के आसन करवाये जिससे बहुत लाभ हुआ।

शीश आसन से वीर्यपात नहीं होता तथा इससे वीर्य की पुष्टि होती है।

शीर्ष आसन का लाभ

ये चित्र तीनों शीश आसन के हैं। इससे कपाल और वृक्ष आसन भी कहते हैं। शीश आसन करने में कपाल आसन इसलिए कहते हैं कि मानुष को इस आसन करते समय सिर के अगले भाग माथे पर खड़ा होना पड़ता है। इसको करने से पहले चार अगुली मोटे कन्धे पर रखकर सिर को दोनों हाथों से पकड़े चित्र नं ३३ को देखिये। ३५

जो तीनों आसन यहाँ दिखाए गए हैं चौथा आसन हाथों के सहारे सिर को ऊँचा करके हाथों के बल खड़े होना। इससे भुजाओं पर बहुत जोर आता है। शीश आसन से पदम आसन

लेकिन सिर, गर्दन पर बोझ नहीं आता। इस तरह चौथा आसन बन जाता है। इसका नाम हाथबृक्ष आसन है। इस आसन में सबका सहारा छोड़ कर सिर्फ हाथों के पंजों पर बोझ होता है इस आसन में शरीर में कोई कपड़ा न हो सिर्फ एक लंगोटा जो कि बहुत कसा हुआ न हो मोटे पेट वाले को दिवार का सहारा लेकर आसन करना चाहिये। ताकत होने पर भी यह आसन थोड़ी देर करना चाहिए। सिर में खून का दौरा होने की वजह से जिनका दीमाग उसे बरदाश्त नहीं कर सकता उन्हें कई मुसीवते होगी। शुरू-२ में १५ सैकेण्ड तक करना चाहिए चार दिन के बाद पांच मिनट तक। एक महीने तक १० मिनट तक करना चाहिए। इसका अभ्यास तीन या छः महीनों के बाद आधा घंटा करने में कोई नुकसान नहीं। अपने शरीर पर ध्यान देते हुए आसन करना चाहिए। इसके साथ प्राणायाम जो कर सके उसे अधिक लाभ है दिन भर मनुष्य पांव के बल होता है रक्त हमेशा पीछे की तरफ दौरा करता है। लेकिन शीर्ष आसन करने से रक्त का दौरा ऊपर को होता है। इससे सिर का दर्द समाप्त हो जाता है। ये आसन बिना गुरु के नहीं करना चाहिए। इस आसन से लाभ अधिक तथा नुकसान कम है। जो पुस्तकों को देखकर मननानी आसन करते हैं वे नुकसान उठाते हैं। पेट की नसों का बोझ सदा नीचे की तरफ रहने से बहुत सारे मनुष्य का पेट आगे की

तरफ निकल आते हैं जो पइ कहलाते है । लेकिन।शीर्ष आसन करने से पेट अन्दर की तरफ होता है जिससे नसों पवित्रता होकर केवल ताकत हाजम पड़ती है। भूख खूब लगती है । शीर्ष आसन करते समय रक्त का दौरा माथे और सिर की तरफ हो जाने से कद और आयु भी बढ़ती है । जिनको रात को सोते हुये ख्वाब आते हैं उसको लाभ पहुँचता है । और बीच की नाड़ियां नीचे की तरफ बहती है। शीर्ष आसन उनकी चाल ऊपर तरफ कर देता है । फिर कमजोरियां दूर होती हैं। ताकत प्राप्त होती है ।

३६

पूर्वलनआसन

श्री राकेश सुपुत्र श्री रामलाल मचदेवा इन्कम टैक्स इन्सपैक्टर

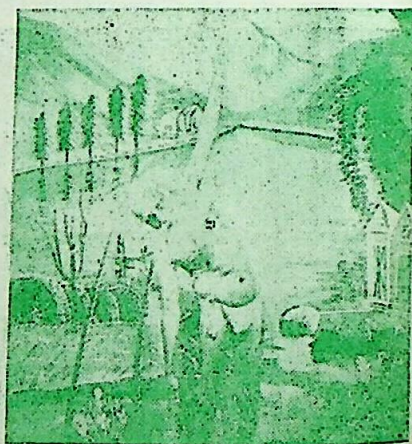
शहनशाह योगी जी का पोता अभ्यास कर रहा है इस आसन से पेट के रोग खत्म होते हैं और भुजाओं को शक्ति मिलती है और पेट की मोटाई कम होती है ।

दोकस्त भयंकर आसन

पहले वृक्ष आसन पे खड़े हो जाग्रो हाथों को ऊंचा करके एक हाथ ऊचा रहने दो दूसरे हाथ को झुकाकर नीचे पांव के अ गूठे तक ले जाने का प्रयत्न करो! ये शक्ति वर्धक आसन

३८

३७

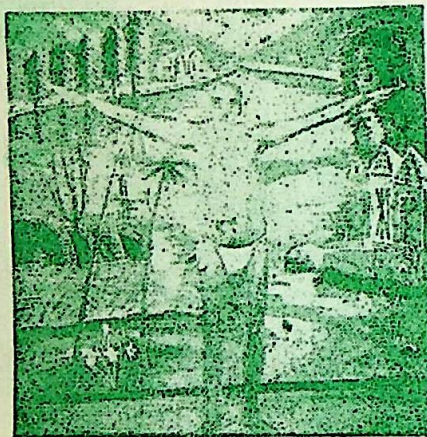
हैं पेट के अनेक रोग समाप्त होते हैं। भुजाओं को शक्ति प्राप्त होती है। विशेष तौर पर खाना संपूर्ण रूप से पच जाता है दिल की धड़कन ठीक चलती है। आंतों के रोग खत्म होते हैं कमर का दर्द ठीक हो जाता है। आधुनिक युग में कालेज के पढ़ने वाले लड़के अपनी जवानी को जवानी

आने से पहले खत्म कर देते हैं शादी के काबिल नहीं रहते शादी तो हो जाती है लेकिन मां बाप को पता नहीं होता है। जिस लड़की के साथ शादी होती है वह बेचारी दुःखी होती है।

ताड़ आसन

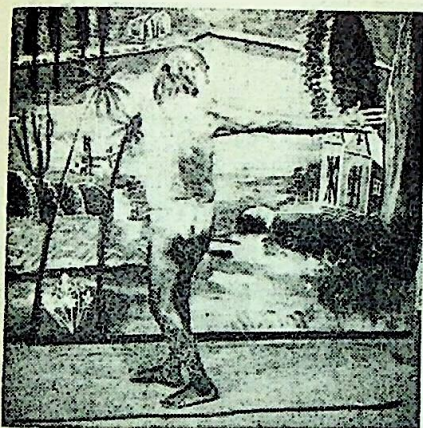
पांव के अंगूठा अंगुलियों पर खड़े होके हाथों को ऊपर ले जाने का यत्न करो। श्वांस को ऊपर खींच के रोके रखो ! जितना आराम से खड़े हो सको खड़े रहो फिर थकावट आने पर अंगूठे और अंगुलियों के बल उपर उछलो (कूदो) इसमे बहुत शक्ति प्राप्त होती है, गृहस्थी आदमी के लिए ये उत्तम आसन हैं। हाथों को ऊँचा करने का नं० (२) आसन। हाथों के अंगुलियों के दोनों पंजों को मिला दो श्वांस ऊपर खींचो हाथों को धीरे २ नीचे ले आओ फिर ऊपर ले जावो। क्रिया २५ बार करो चित्र नं० ३८ में देखो।

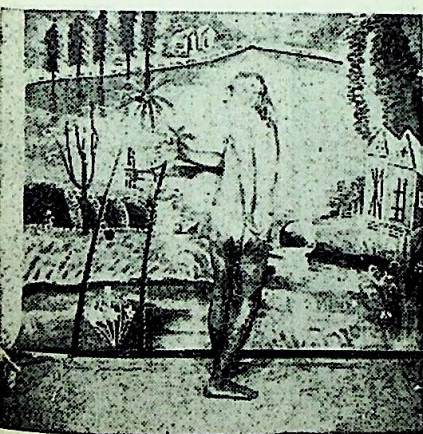
स्वास को खींचो धीरे-२ हाथों को पांवों के अंगूठों पर लगाओ और श्वांस निकालो।

नाड़ी शोधन व्यायाम आसन

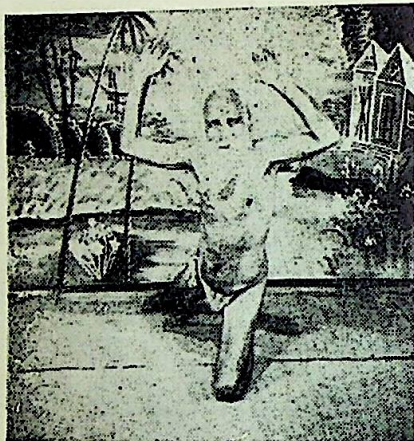
○

चित्र न० ३९ में दोनों भुजाओं को सीध में रखते हुए बारी-बारी दांई ओर बांई ओर यथाशक्ति झुकें। जब एक बाजू नीचे करो तो एक श्वांस निकालो। जल्दी-जल्दी हाथों का लोप से लाभ नहीं है जितनी धीरे-२ ले आओगे उतना ही लाभ है। ये आसन लेट के किया जा सकता है। दो चार बार दाँए बांए करने से पाखाना साफ होकर आता है। बूढ़े-से बूढ़ा भी इस आसन को कर सकता है। कुर्सी पर बैठ के भी कर सकते हैं। पीठ के पीछे को बहुत लाभ होता है। अत्यधिक पवित्रता आती है। ये औरतें भी कर सकतीं है। गर्भवती स्त्री नहीं कर सकती है।

●

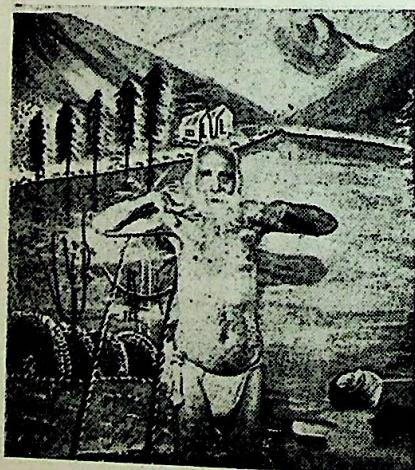
१ **पेट मल शोधन क्रिया**

४२

चित्र नं. ४१ दोनों दायें बायें करने की क्रिया है दो गिलास गरम पानी नमक डालकर प्रात:काल उठकर पीओ। फिर पेट सिर, भुजा को दायें बायें घुमाओ। एक हस्त बिलकुल आगे दूसरा हाथ छाती के साथ लगाओ। २५ बार यह क्रिया करने से कब्ज दूर होती है शौच खुलकर आजाता है। भुजाओं में शक्ति प्राप्त होती है। पेट की अन्तड़ियां, नाड़ियां सब स्वस्थ होती है। गर्दन की नाड़ियों पर तनाव आने में रक्त अपनी जगह का कार्य सुचारु रूप से करता है कोशिश यह कि जाये कि पांव नहीं हिलें ।

शखप्रक्षालन पेट साफ करने के चार आसन हैं जिसमें से एक यह आसन नं० ३ है

४३

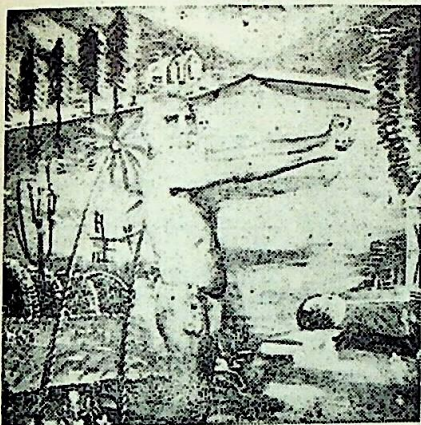
एक पाद वृक्ष आसन

वृक्ष आसन की तर खड़े होकर एक टांग पांव को दूसरी टांग रान पर लगाओ हाथ को ऊपर रखो। ए पांव के सहारे खड़े हो का यत्न करो इस आ से कई लाभ हैं।

घटनों का दद पहले ते की मालिस करक यह आसन करना चाहिये।

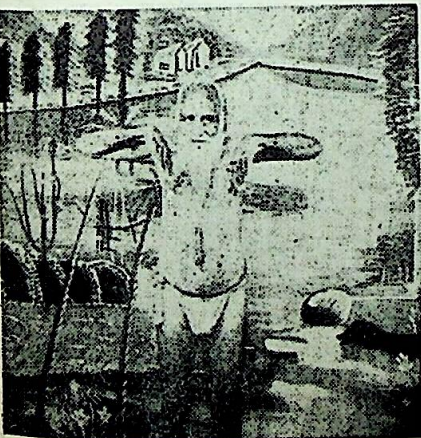
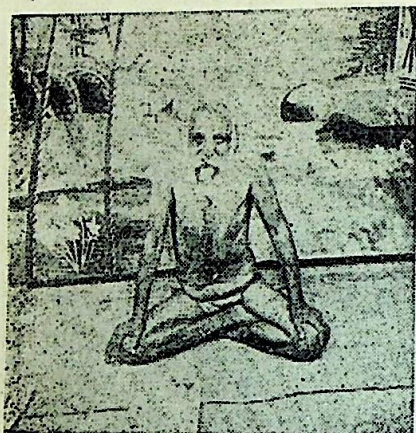
४४

एक पांव रान शक्ति आसन

सीधे खड़े होकर ए पांव को हस्त से प कर रान पर लगाओ दूसरा हाथ घुटने दबाकर रखो। इसमें को शक्ति प्रदान होती कमर के लिए ब लाभदायक है। ये घु फिराकर दोनों त करना चाहिये। इस आसन से शरीर में दबाव अधि पड़ता है।

४५

भुजा हाथ की मुट्ठी शक्ति प्रदान आसन

चित्र नं० ४५ के अनुसार भुजाओं को सीधा करके हाथों की अंगुलियां खोलकर अगुठों को हथेली में रखकर अगुली द्वारा दबाव डालो या बन्द करो यह क्रिया ४१ बार करने से अगुलियों की नाड़ियां में रक्त बहुत कार्य करने लगता है। जिनके हाथ को कम्पन होता है वो बादी चींज खाना बन्द करदे और इसका अभ्यास करने से लाभ हो सकता है। यह कंपन का रोग शरीर में बादी होने से होता है।

४६ भुजा अंगुली शक्ति वर्धक

आसन नं० ४६ में भुजा कन्धे, अंगुलियों को शक्ति प्राप्त होती है। अंगुलियों को धीरे-२ ऊपर लाओ और जितना मोड़ सकते हो मोड़ो फिर धीरे-धीरे नीचे ले आओ सिर ऊपर ले जाओ इस प्रकार २५ बार करने से अत्यधिक शक्ति प्राप्त होती है।

कपाल भांति
पद्म आसन

इसमें तीनों बन्द लग
के उड्डयान बन्द पेट क
अत्यधिक अन्दर कर
ध्यान नासिका के अ
भाग में लगा के कीजि
दिमाग और स्मरण शक्ति
बनाने का योग क्रिया
उत्तम साधन है।

४८

कठिन

अभ्या

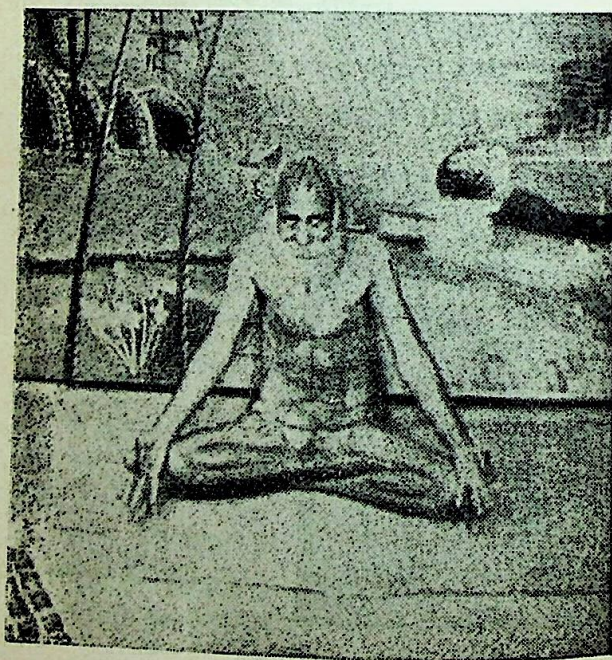
कपाल

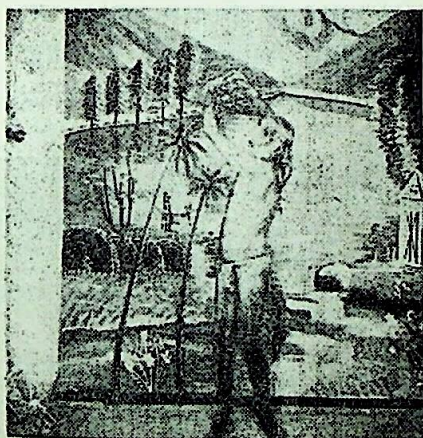
भांति

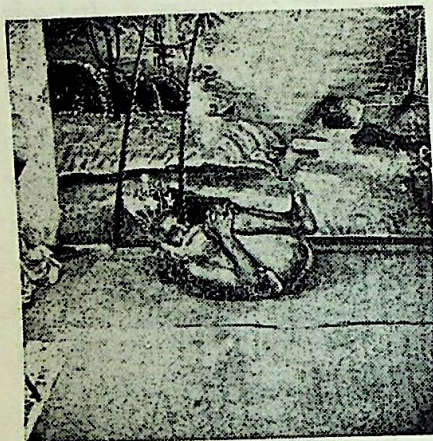
आसन

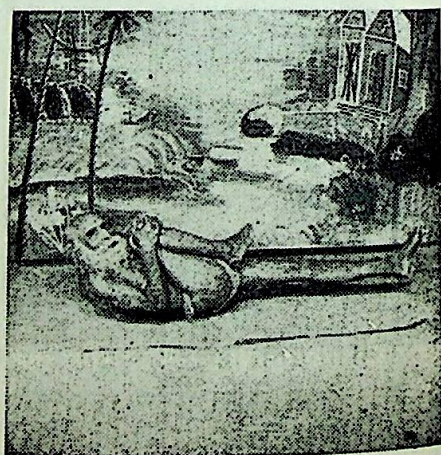
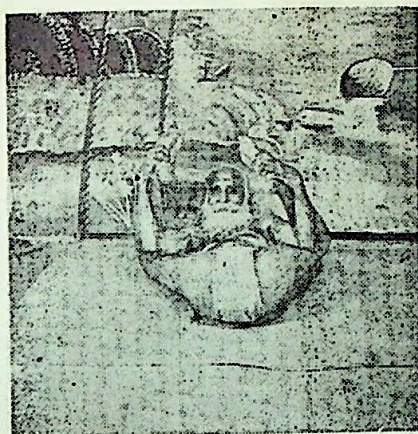
ज्ञानमु

❀

५२

दिमागको बढ़ाने की गरज से बड़ी-२ पौष्टिक दवाइयों को एक के बाद एक बड़ी कीमति दवाइयां प्रयोग करने में लाभ नहीं हो सकता है। मेरें विचारों में बजाए लाभ के हानि होती चली जाएगी। क्योंकि दबाईयों से रक्त चलने का प्रभाव नहीं होता है। इस आसन से सारे शरीर में शक्ति प्राप्त होती है। सब आसनों में पदम आसन उत्तम है। पदम आसन लगा के भेरूदड़ सीधा कर के प्राणायाम के अभ्यास से पेट की पंसलियों में ऊपर खींचने से कुछ देर वहां ऊपर ही रखने से शक्ति व हाजमा बढ़ता है। पेट की कमजोरियां दूर हो जाती है। वीर्य की सारी कमजोरियां दूर हो जाती हैं।

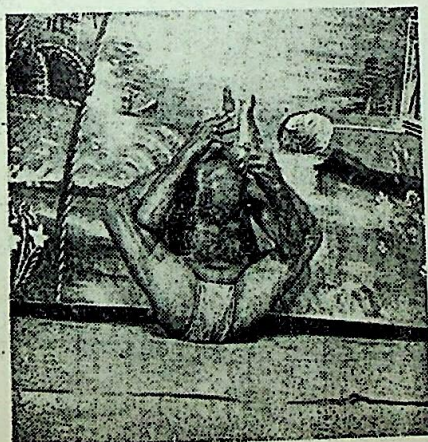
४६

पेट शोधन आसन

सीधे खड़े हो जाओ हाथों को ऊँचा करके अंगुलियां मिलाके दाएँ बाएँ सिर करो और पेट की भुजाओं पांव हिलने न पाए दो गिलास गर्म पानी पीकर इस आसन से पाखाना खुलकर आता है ये शंखप्रक्षालन के लिए है।

पवन मुक्त आसन

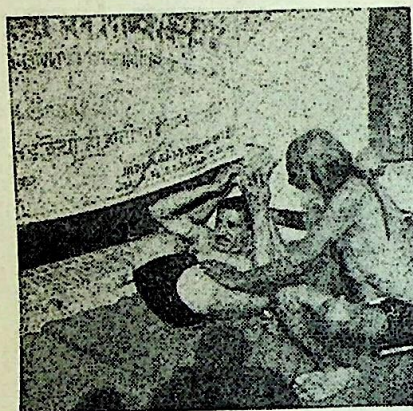
चित्र नं. ४६ में पवन मुक्त आसन में एक पांव को घुटने में मोड़ कर पेट के ऊपर अत्यधिक दबाइये। दूसरी टांग को सीधा नीचे की तरफ जोर से दबाकर रखो। इसका प्रभाव जिनका पेट मोटा है उनके पेट पर आमतौर से निचली आँतों पर बहुत अधिक जोर पड़ता है पखाना साफ आने में मदद मिलती है। इसके साथ वाला चित्र नं. ५० को देखो और अभ्यास करो। जो घुटना चित्र नं ४६ में पेट पर दबाकर रखा है उसको सीधा करो। यहां दूसरी टांग को टेडा करके घुटने को पकड़कर पेट पर दबाओ। जिसके पेट में गैस बनती है कब्ज होती है इस आसन से लाभ होता है। यह बड़े पेट को हल्का कर देता है। ५१

५२

दो पाद शिर्ष आसन

ये चार आसन गर्भ आसन के तरीके हैं लेकिन हर एक का क्रिया अलग-२ है।

इससे सारे शरीर में उत्तम साधनों से सब रोगों की निवृत्ति

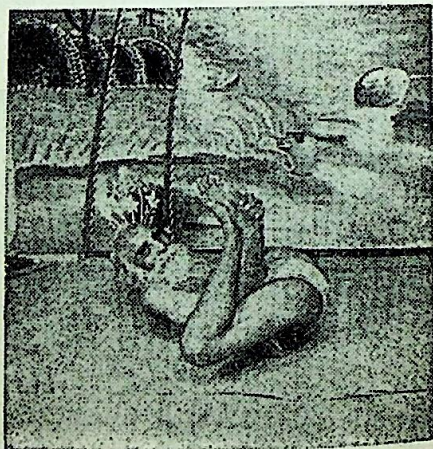
५३

गर्भ आसन

होती है गन्दा रक्त समाप्त हो शुद्ध रक्त बन कर चलता है।

५४

नं. ५३ में शाहनशाह योगी पुलिस के अफ-सर को यह आसन सिखा रहे हैं।

पेट शक्ति वर्धक आसन

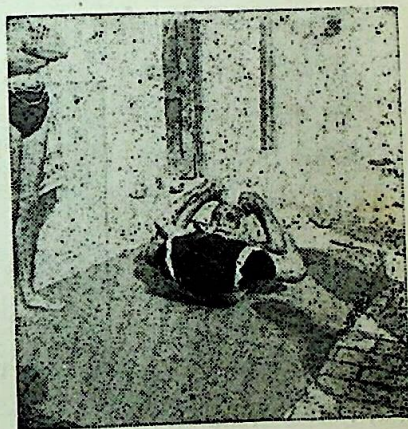
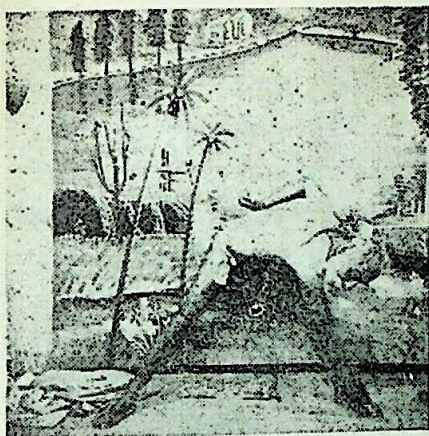
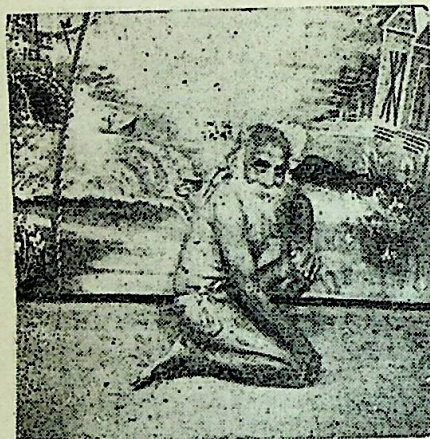
५५

५६

पेट मस्तक शक्ति आसन

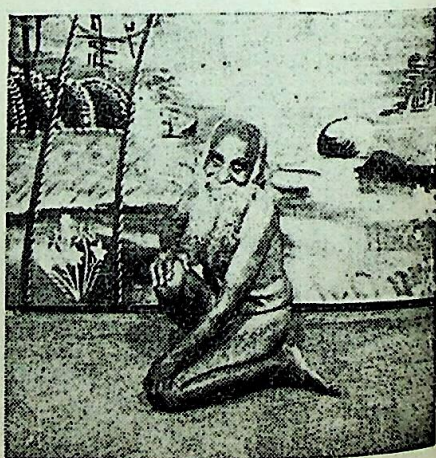
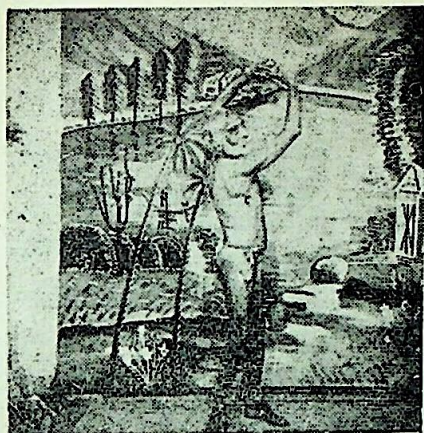
जिनका पेट बड़ा हो, अथवा पेट में गैस बनती हो, कब्ज होती हो, माथे या सिर में दर्द हो। यह आसन करने से कई रोग दूर होते हैं इससे भुजाओं को शक्ति मिलती है। चित्र नं० ५६ को देख कर अभ्यास करो।

५७

दो पंज पाद गगन आसन

इसके अभ्यास करने से पेट के रोग दूर हो जाते हैं। मोटापन कम होता है और अनेक प्रकार की शक्तियां प्राप्त होती हैं पांव से लेकर सिर तक कोई रोग हो इस आसन से जड़ से समाप्त होती हैं। इसका अभ्यास करने से पहले तेल की मालिस करना जरुरी है शारीरिक स्वास्थ्य और दिमागी नस, नाड़ियों में बहुत प्रभाव पड़ता है। करके दिखाइये और दूसरों को बताइये।

पेट शोधन आसन

दायीं क्रिया: —काक आसन पर बैठ कर दोनों हाथ घुटनों पर रखकर शरीर को तान कर दायें घुटना बाये पैर पर धीरे-२ ले आओ और मुँह को भी मोड़ों दो गिलास पानी नमक डालकर पीनें के पश्चा

इस आसन के करने से पाखाना अवश्य आ जाता है।
यह शंखप्रक्षालन आमन नं० २ है। पहला नं० ५८ है तीसरा नं ५६ है। चौथा और पाचवां आगे लिखा जाएगा।

बायें क्रिया:-जो ऊपर लिखा गया है यह यही साधन से किया जाता है। यह घुमा-फिरा कर करना है। इससे पेट के अन्दर हरे-पीले पाखाने के बाद जो मल रहता है वह निकलता है। आगे चौथे पांचवें आसन में सफेद पानी निकलता है। इससे हमारा पेट साफ रहता है।

६०

मुक्त हस्त आसन

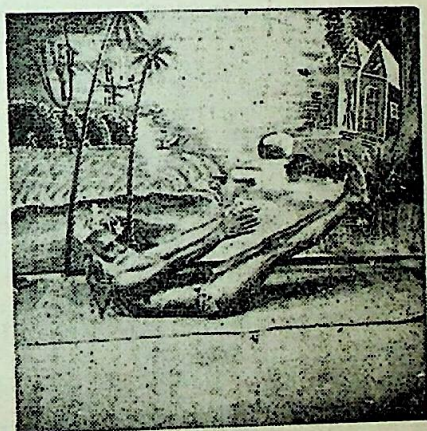
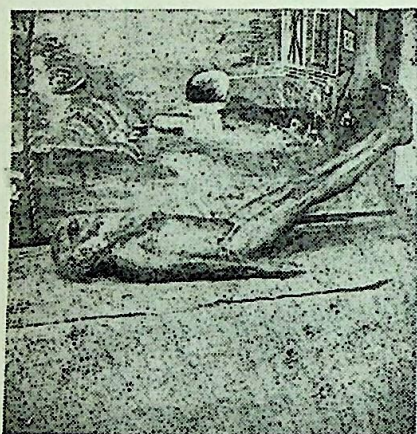
दोनों हाथ की अंगूली को मिलाकर ऊपर खींचो सिर और पेट को दायें-बायें मोड़ो पेट के रो ो का दुश्मन है २५ बार करना चाहिए पाखाना खुलकर आयेगा।

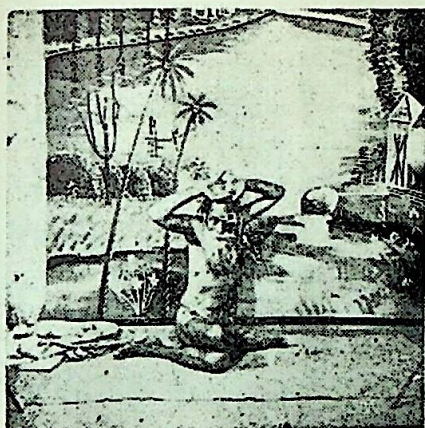
६१

विपरीत आसन

इस आसन के करने से दिल की बिमारी नहीं हो सकती जिनको बीमारी हो इस आसन करने से बिमारी से सुख प्राप्त हो सकता है। बम्बई के डाक्टरों ने अंग्रजी अखबार इस आसनों के बारे में बताया था कि इसके अभ्याम से दिल की बीमारी दूर हो जाती है।

पूवोत्तान आसन

६२

पूवोतान आमन में शरीर के ऊपरी भाग में अधिक दबाव पड़ता है। रीढ़ हड्डी की अकढ़ दूर हो कर उसमें लचक आ जाती है। वास्तव में सुम्ती ही बुढ़ापे की निशानी है। लचक जवानी की निशानी है। पूवोतान आसन बूढ़ापे को दूर रखन में मदद देता है। इमसे पेट, छार्ता पर असर अधिक होता है। हाजमा ठीक होता है। (शुलचुकेका ग्रन्थियों Thoroid Gland का अच्छा असर पड़ता है।

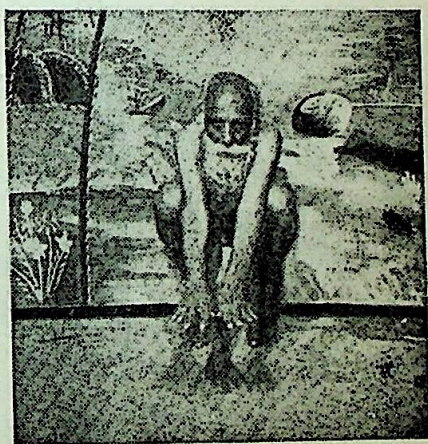
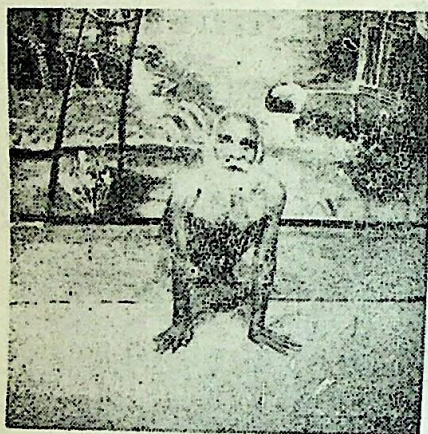
६३

गोमुख हस्त गगन आसन

इस आसन के करने से बादी कम होती है घुटनों के दर्द को लाभ होता है भुजाओं को शक्ति मिलती है।

६४

काग हाथ पाद शक्ति आसन

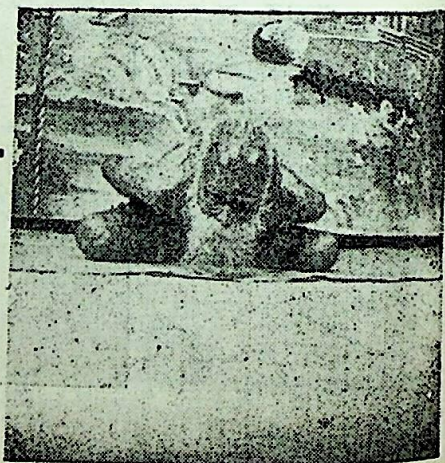
काग आसन में बैठ कर स्वांस को ऊपर खींचो पेट को अन्दर करके हाथ पांव की अँगुली पर बड़ी सस्ती से लगाकर भुजाओं को सीधा कर लो। इसमें मूलबन्द लगाना जरूरी है।

६५

काग आसन

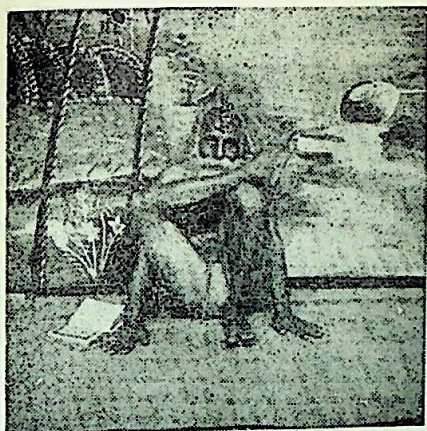
कौव की तरह खाली पांव के बल बैठ कर पेट को अन्दर सिकोड़ कर जमीन पर लगा दो अत्याधिक शक्ति प्राप्त होती है।

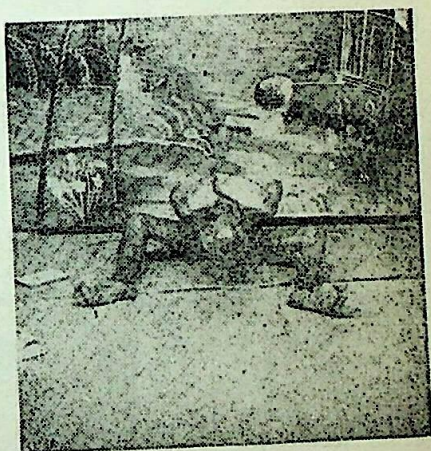
६६

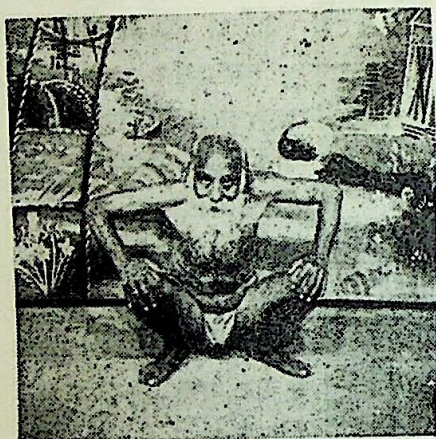
पेट रोग निवा-रण आसन

६७

एक पाद द्विभुजा शक्ति वर्द्धक आसन

एक पांव जमीन पर खड़ा हुआ है और दूसरा पांव घुटने पर रखा हुआ है। दोनों हाथों के पंजे जमीन पर लगे हुए हैं। इससे तीन ताक्त से शरीर को ऊपर उठाया है पेट पर घुटना लगा हुआ है।

६८

टोल आसन

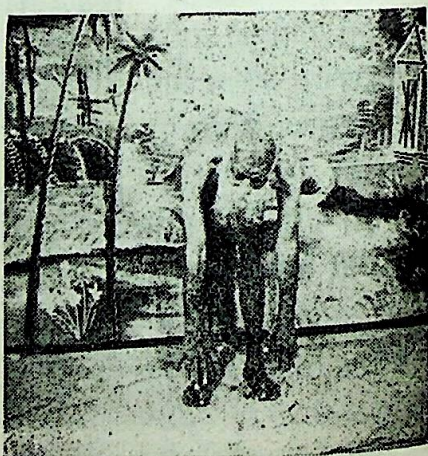
दोनों पावों को जमीन पर रखकर दो हाथ आगे रखकर हाथों के बल पर सांस को खिचो पांवको फैलाओ और सिर नीचे झुका दो सारे जिस्म का बोझ हाथों पर हो इससे शक्ति बढ़ती है।

जो बच्चे बीबी ऐसा करते हैं उनके लिए विशेष लाभ होता है।

६९

हस्त उरू स्पर्श आसन

सीधे खड़े हो जाओ हाथों को आगे करलो श्वास को ऊपर खींचो टांगों के बल नीचे झुकते आइसे जब आसन नं० ५६ के बराबर हो जाओ तो जल्दीं से हाथ घुटने पर लगा दे।

७०

बान सिद्ध आसन

पहले सीधे खड़े हो जाइए श्वास को ऊपर खींच के रोकिए धीरे-२ हाथ को नीचे करके दो हाथ की अँगुलियों से पैर के अंगूठे पकड़ लीजिए उसे कदी पाद हस्त आसन और चक्र आसन

भी बड़े पेट वाले इस आसन से लाभ उठाइए। कहते हैं।

७१

हस्त पाद अंगुष्ठ आसन

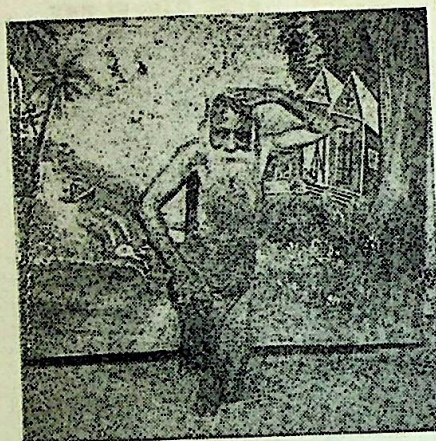
दाएँ पांव पर खड़े होकर बांए पांव को सामने फैलाइये । बांए हाथ के अंगूठे को पकड़ो दांए हाथ दांए तरफ सीधा रखो । इस आसन के करने से बड़ी शक्ति प्राप्त होती है कमजोर व्यक्ति को ताकत मिलती है ।

७२

पाद भुजा शक्ति आसन

सीधे खड़े हो जाओ स्वांस को ऊपर खींचो धीरे-२ नीचे लाओ टांगों को झुकाते जाओ। शक्ति के अनुमार जितनी देर खड़े रहो । नीचे आते हुए स्वांम निकाल दो। धीरे-२ फिर ऊँचे होते जाओ हाथों की शक्ति शरीर से अलग रखो ।

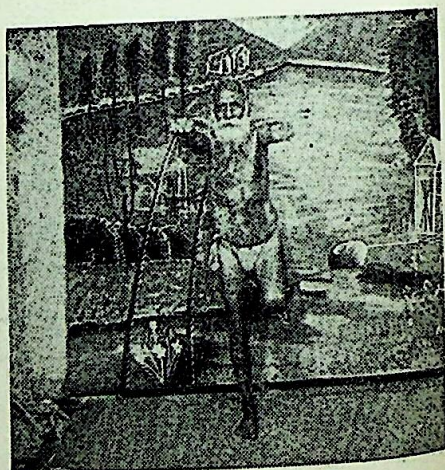
यह क्रिया २८ बार करने से पेट का मोटापन गैस, कब्ज, के लिए बहुत लाभदायक है ।

अर्द्ध महावीर आसन

खड़े हो जाओ धीरे-२ नीचे आओ एक घुटना नीचे लगा दो दूसरी टांग को टेढ़ा करलो और एक हाथ सिर में रख लो एक हाथ घुटने पर। देखो चित्र नं० ७३ को यह आसन करने से पेट की, पेशाब की नलियों को शक्ति मिलतीहै।

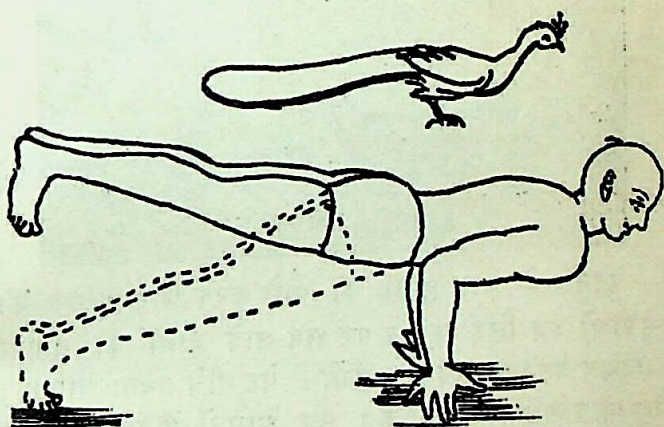
७२

७४

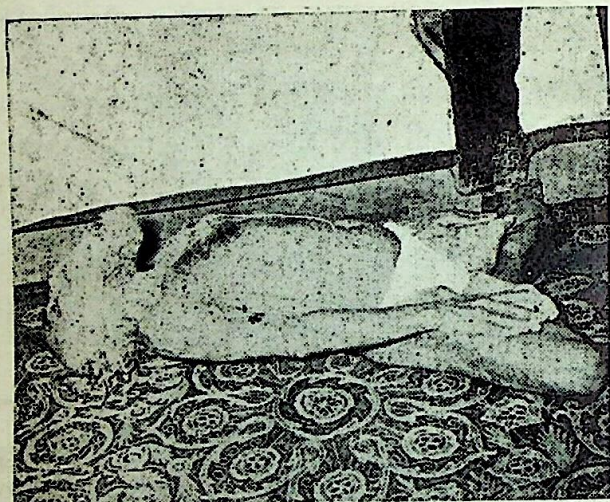
इन्जन दौड़ आसन

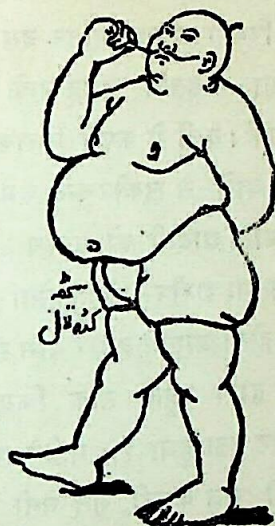
सीधे खड़े होकर दोनों भुजाओं को आगे करके एक टांग चित्र नं. ७४ उठाई हुई दिखाई गई है। दौड़ लगाओ दोनों पांव की एड़ियां गुदा के दोनों तरफ दोनों पांव लगे हाथ आगे पीछे इंजन चलते समय जो नजर आती है स्वांस खींचो और निकालो जिस तरह नजर आता है करो जल्दी से हाथ को आगे पीछे करो ऐसा करने से फल पाओगे।

मोर आसन और हंस आसन

चित्र नं० ६२ को देखिऐ। इसी तरह अभ्यास शुरू कीजिये अपने दोनों हाथ नीचे जमीन पर रखिये। और कोहनियों को नाभी के दोनों तरफ पास ही लगाइऐ। और बक आसन की तरह अपने पांव के साथ शरीर का ऊपरी हिस्सा खाली उठाइऐ। इसी तरह करके कुछ देर ठहरे रहिये। फिर छाती और मुँह को आगें की तरफ झुकाइए छाती और

५

मुंह आगें झुकते ही पांव अपने आप पीछे चले जाएंगे पांव को पीछे सिर को आगें अच्छी तरह करके शरीर को पेट की तरह सीधा करके अपनी कोहनियों पर ही सम्भाल कर रखिए। इसको मोर आसन कहते है। पांव जमीन के साथ लगाए रखने से हंस आसन बनता है। हंस आसन की बजाय मोर आसन ज्यादा लाभदायक है। जितनी बिमारियाँ पेट में होती हैं इन सबको यह आसन दूर करता है। यह आसन सेहत के लिए बहुता अच्छा है।

वीर शक्ति पेट शोधन आसन

(मत्स्यासन)

७६

घुटनों के बल हाथो को पीछे करके धीरे-२ सिर को झुकाओ जब सिर जमीन पर लग जावे हाथों का सहारा छोड़कर पेट को ऊपर उठाओ। पेट नीचे लगना चाहिए। यह बहुत कठिन आसन है। सब आसनों में से यह आसन शक्ति वाला है इस आसन से सारे शरीर की नाड़ियों पर खून का खिचाव होता है। कमजोर पुरुष के लिए भी शक्ति वधक आसन है। सब रोग धीरे-२ खत्म हो जाते हैं। इस आसन से पेट के रोग समाप्त हो जाते हैं। (चित्र न० ७-८) वीर आसन पर बैठकर हाथों को पीछे की तरफ जमीन पर लगाओ तथा धीरे-२ झुकते जाओ तथा पेट को उठाओ। (ऊपर तनो)

लकीरचन्द मोटे पेट वाला स्वस्थ व्यक्ति

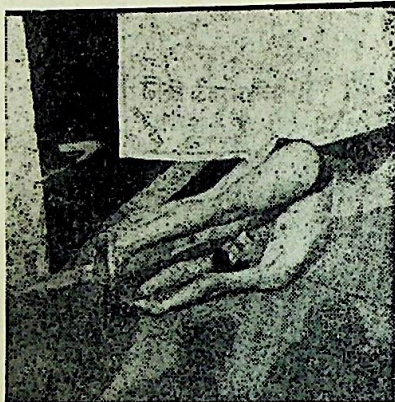
पेट मोटे वाला चित्र ऊपर देखिये। आजकल भारतवर्ष में खानपान और शरीर पर ध्यान न देने पर बाजार जाते हुये देखो आपको लोगों के पेट बढ़े हुये नजर आयेंगे आमतौर पर खुराक का ठीक न खाना ऊपर दो तीन गिलास पानी पी लेना फुटबाल की तरह पेट के चमड़े को फुलाते हैं। आपके सामने तीन चित्र हैं उनकी ओर देखिए। इन लकीरचन्द की तस्वीर देखिये। ये कमजोर हैं। ऐसा निर्बल व्यक्तियोग आसन प्राणायाम से सुन्दर सेहत वाला बन

सकता है। मोटे पेट वाले का मुँह गोल-२ मोटा पेट शरीर पर कितना बोझ बना हुआ है। सीधे व्यक्ति को चलना, गाड़ी में चढ़ना, रिक्सा, टांगा, मोटर बस पे चढ़ना कितना कठिन है । रिक्सा में इतनी जगह नहीं रहती कि वो ऐसे व्यक्ति को बैठा सकें। दर्जी से कपड़े सिलवाने में भी कठिनाई है। इस मोटे पेट वाले से लकीरचन्द कमजोर शरीर वाला बहुत अच्छा है मोटे आदमी को गृहस्थ आश्रम भी सुख-दायक नहीं है जितना शरीर मोटा होता जायगा पेशाव की जननेन्द्रिय अन्दर होती जाएगी हमारे पास सैकड़ों विमार आये हमने योग आसन द्वारा बहुत ठीक किया एक जगीरावाद का सेठ जी का पेट बढ़ा हुआ १। महीने ऋषिकेश में हमारे पास रहा । धोती गज करनी, सूत नेती जल नेती वस्ती क्रियायें करवाइ प्राणायाम आसन दो घंटे समय देकर निष्काम सेवा की गई फिर बद्रीनारायण यात्रा में गया वजन अच्छा कम हो गया। अपने घर ज कर भी अभ्याम करता रहा अब उसकी शादी हुई और उसके घर एक बच्चा हुआ है। बड़ें पेट वाले का योग का कष्ट कार्य करने के साथ-२ पेट पानी का भाप व मिट्टी की पट्टी पेट पर रखकर निष्काम सेवा की जाती है। जैसे मोटे पेट वाले की शक्ल ऊपर देख रहे हो ऐसे मोटे व्यक्ति को अन्नखाना कुछ दिन के लिए बन्द कर देते हैं। सब्जियों के रस दिये जाते हैं अनिमा बस्ती कर्म भी किया जाता है।

नोट:- टब में कौसे पानी से पेट को मला जाता है।

स्नान कराया जाता है ताकि नस नाड़ियों पर अच्छी तरह से प्रभाव पड़ता है। मोटापन वाले के चित्त में हमेशा परेशानी रहती है। इसका उपाय ऊपर लिखा गया है। हमारे पास आकर हम से सेवा ले सकता है। अपने पास बुलाये तो भी निष्काम सेवा की जाएगी गर्म मसाले, खट्टी चीजों का अत्यधिक सेवन करने से जो शक्ति कम होती है वह पुनः प्राप्त नहीं होती ये चीजें मोटापा लाती है इसका इलाज डाक्टर, वैद्यों द्वारा बहुत कठिन है। योग आसन प्राणायाम जो लिखा गया है। उसी के द्वारा यह सब ठीक किया जा सकता है।

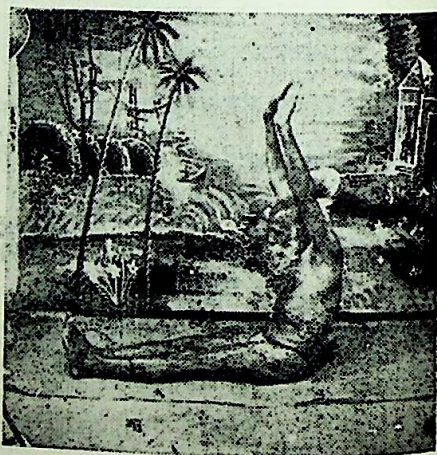
८०

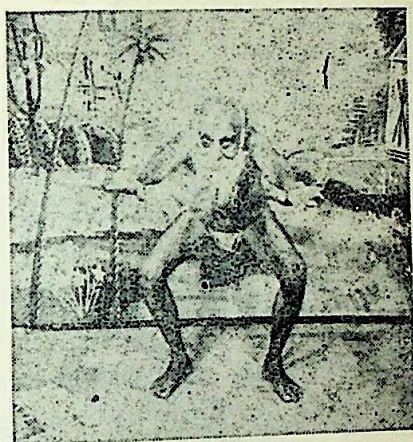
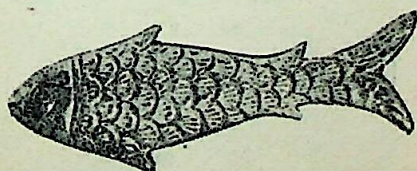
मोटे पेट वाला बच्चा:—इनका पेट क्यों बढ़ता है माताएँ रोटी खिलाने का बहुत यत्न करती हैं ताकि मेरा बच्चा ताकतवर बने। ज्यादा रोटी खाने और पानी पीने से पेट बढ़ता है छोटे बच्चों को ज्यादा दूध सेवन करना चाहिए और भोजन कम। हर एक मनुष्य को रोटी खाने के समय एक गिलास पानी का पहले पीना अमृत के समान है। खाना खाने के बीच में पानी पीना भी ठीक है खाने के ऊपर पानी पीना जहर है। इसको पढ़कर दूसरों को अवश्य बताए और अमल करें।

पश्चिमोत्तान आसन

ये पश्चिमोत्तान आसन पुलिस थाने के इन्चार्ज को जिला लखीमपुर खेरी गोला गोकरणनाथ में सिखाया जा रहा है। वहां बहुत आदमियों को शिक्षा निष्कामसेवा से दी गई है ये आसन पीठ के बल सीधा लेट कर हाथों को उठाकर धीरे-धीरे पांव के अंगूठों को पकड़ कर किया जाता है।

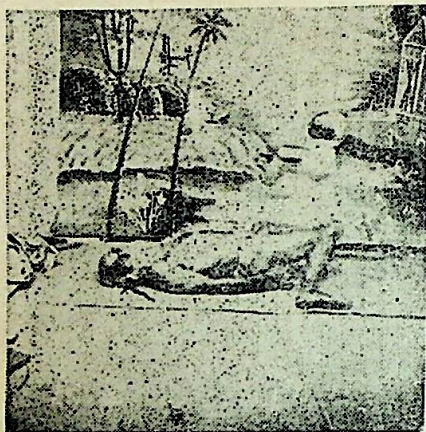
८२

पश्चिमोत्तान आसन

सीधे बैठकर टांगों को सीधा आगे की तरफ करलो हाथों को ऊपर करो स्वांस को ऊपर खींचो स्वांस रोकते हुए धीरे से हाथों को नीचे लाइये पांव के अंगूठों को पकड़ लीजिए यह आसन अभ्यास करने से सिर, घुटनों तक पहुँच जाता है इस आसन के करने से पेट का मोटापन हल्का हो जाता है हाजमा के लिए यह आसन उत्तमहै १०बार करें।

मुर्गा आसन

८३

पांव के बल मुर्गा की तरह अपने शरीर को काबू में करके बहुत नीचे होते जाओ। हाथो को आगें करो। अगर दूसरा साथी हो दोनों आपस में आमने-सामने मुर्गे की तरह कूदो और उछलो। मुर्गा जैसे आपस में लड़ते हैं यह आसन सब अङ्गों को लाभ पहुँचाता है।

मत्स्यासन

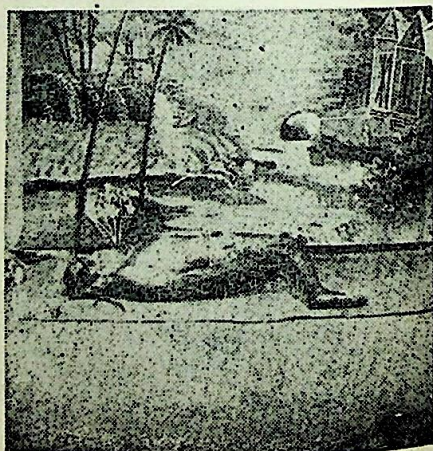
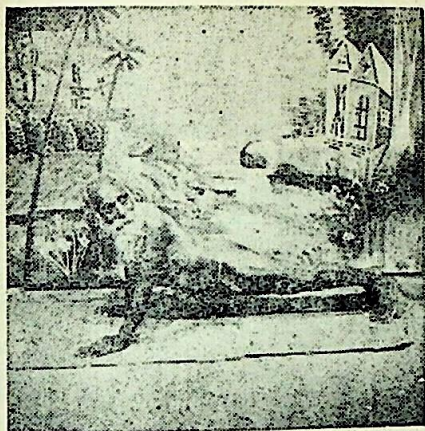
कृपया चित्र नं० ७६ देखिये।

८४

पूर्वोत्तान आसन-१

सीधा लेटकर एक टांग को उठाकर टांग की रानों पर लगाइये दूसरा पांव उठाकर घुटने पर पांव की एड़ी रखिये देखिये चित्र नं. ८४ में सिर को बायें तरफ धीरे से ले जाइए झटका न लगे बायें कन्धे पर दबाव बढ़ाते जाइये और ठोड़ी को जमीन पर लगाइए और जो टांग घुटने के ऊपर है अब दायें तरफ जमीन के साथ लगाइए।

८५

पूर्वोत्तान आसन - २

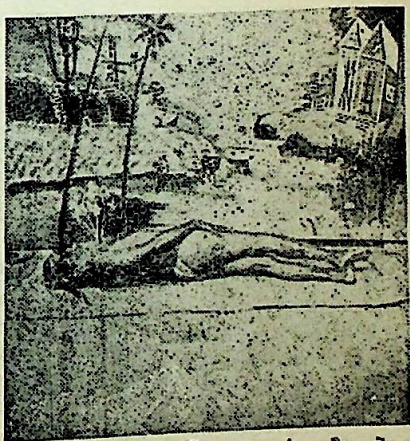
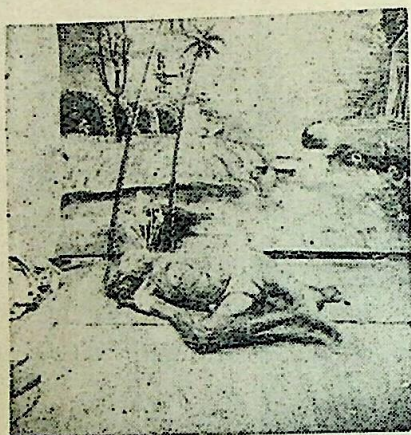
सीधे लेट कर पांव साथ मिलाकर रखिए दायें तरफ सिर और गर्दन को ले जाकर पांव दोनों मिले हुये टाँग, पेट बायें तरफ धीरे ले जाइए जमीन के साथ लेटे और टांगे लग जाये सिर और एड़ी जमीन पर डटकर लगी रहे। इससे रीड की हड्डी पर दबाव पड़ता है।

८६

पूर्वोत्तान आसन-३

सीधे लेट जाइए और टांग पर टांग रखो और टाँगो को नीचे तानो। पांव मिले हुए हो जो टाँग ऊपर हो उसी तरफ धीरें २ टाँगों को मोड़ो मुंह को दूसरी ओर मोड़ो छाती को दूसरी ओर मोड़ो।

चित्र नं० ८६ देखो।

८७

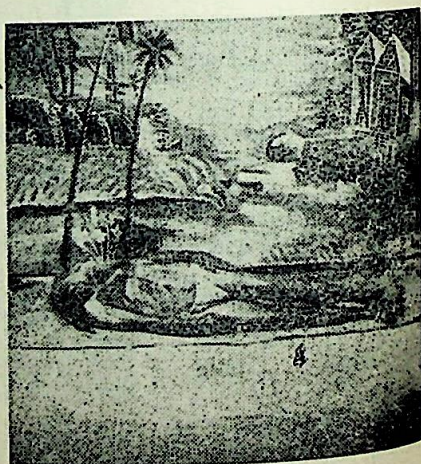
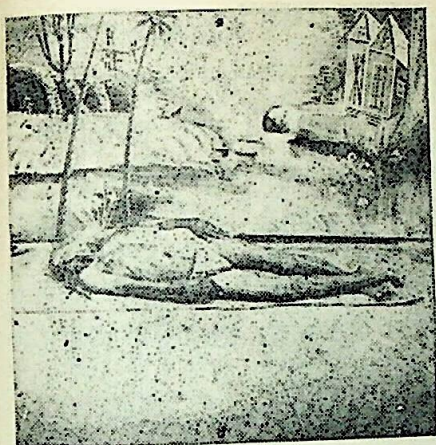
पूर्वोत्तान आसन-४

इस आसन का सिर दाएं तरफ है और टाँगे पांव पेट बायें तरफ जा रहे हैं। इस आसन को करने की विधि पहले लेट कर सीधे पैर रखो। पैरपर पैर मिलाकर सिर दाए और बाए करो फिर दूसरी बार सिर बाएं और पैर दाएं करो। ये सब पूर्वोत्तान आसन का अभ्यास दो बार दाएं और बाएं करना है।

८८

पूर्वोत्तान आसन ५

चित्र नं० ८४ से ८८ तक दोनों एक ही तरीका है। सिर्फ दायें बायें टांगो और घुटनों क लगाने में हेर-फेर है ये आसन पेट, कब्ज और अनेक पेट के रोगों को खत्म करता है अभ्यास देख कर आसन करो और लाभ उठाओ।

८९

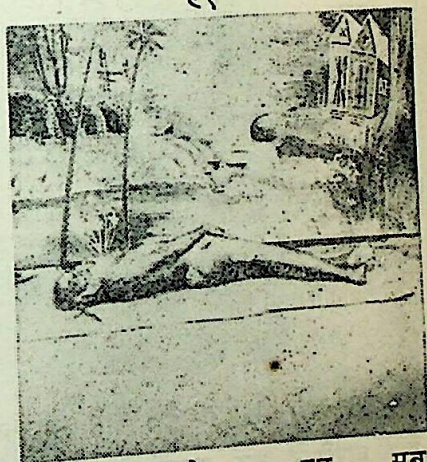
पूर्वोत्तान आसन-६

१-पहले सीधे लेट जाओ पाँव साथ मिलाकर सिर को दांएं तरफ करो कि थोड़ी जमीन पर लग जाए और बांए तरफ पेट, टांगे धीरे२ जमीन के साथ लगाओ दाए हाथ भी बांए तरफ ले जाओ ये दो आसन बनेंगे दांए बाँए करना है।

९०

पूर्वोत्तान आसन-७

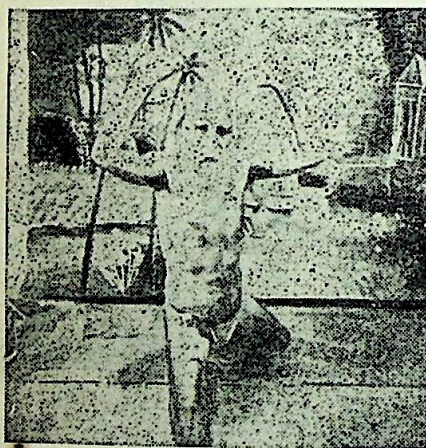
नं.२-पांव पर पाँव रख के यह दो आसन जो ऊपर लिखा गया है दाँए बाँए सिर प्रयोग करे।

९१

पूर्वोत्तान आसन-८

नं.३-टांग खड़ी करके खड़ी रान के साथ लगाओ दूसरें पांव की एड़ी घुटने पर रखो दो आसन सिर दांए बांए घुमाओ और आगे पाँव घुटने के ऊपर रखकर जमीन पर लगाओ। इन सब आसनों से रीड को हड्डी की बिमारी नहीं आ सकती। मैंने रीढ की हड्डी के कई बिमार देखे किसी की टांग चलने से बेकार हो गई।

अर्द्ध हनुमान आसन

एक टांग को पीछे ले जाओ दूसरी टांग मोड़ के घुटने जमीन पर लगाओ और दोनों हाथों को ऊपर करके चित्र न० ९२ को देखिये और आसन का अभ्यास कीजिये। स्वांस खींच कर रोकिये। थकावट होने पर स्वांस छोड़िये। आसन को बदल लीजिए। ये दायें घुटना लगा है। फिर बायां घुटना जमीन में लगाओ इसमें जैसे हनुमान

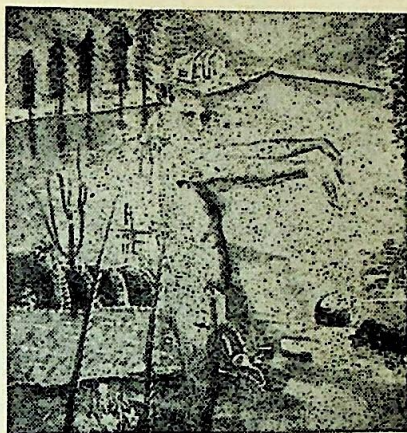
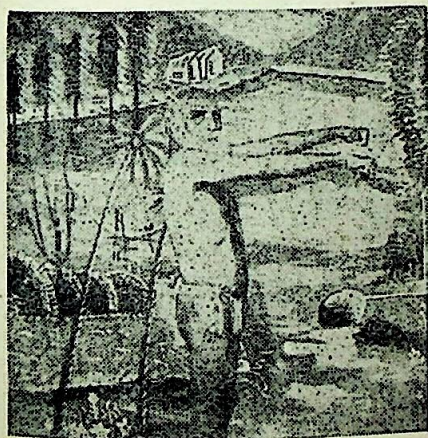
९२

जी की बड़ी शक्ति है। राम जी का नाम लेकर आसन शुरू करने में हर प्रकार से रोगों की निवृत्ति और सुख के साधन इस आसन से प्राप्त होते है।

चित्र नं० १०८ को देखिये।

अंगुली मूलशक्ति आसन

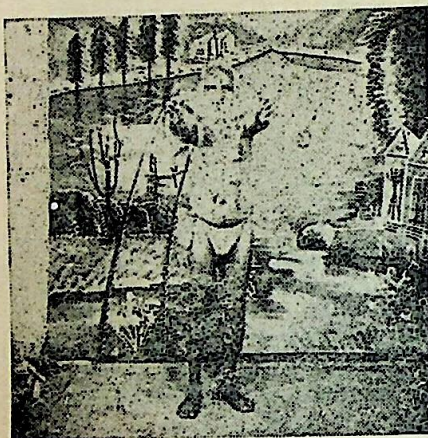
भुजाओं को सीधा रखकर हाथों की अँगुलियों को ऊपर उठाओ फिर नीचे ले आओ इसमें बहुत लाभ प्राप्त होता है।

९३

९४

अंगुष्ठ शक्ति मुट्ठी बन्ध भुजा आसन

भुजा सीधे करके मुट्ठी बन्द करके नीचे और ऊपर करो जिसके हाथ में कम्पन होती हो उनको बहुत लाभ है। काफी समय करने से।

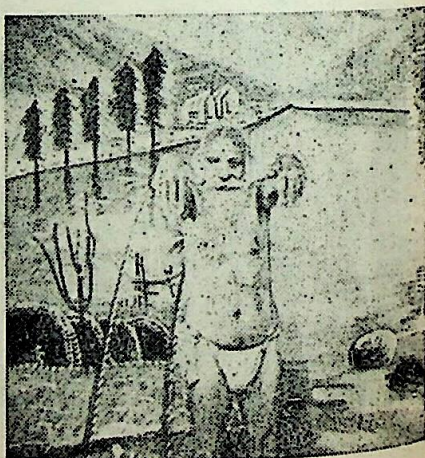
❋

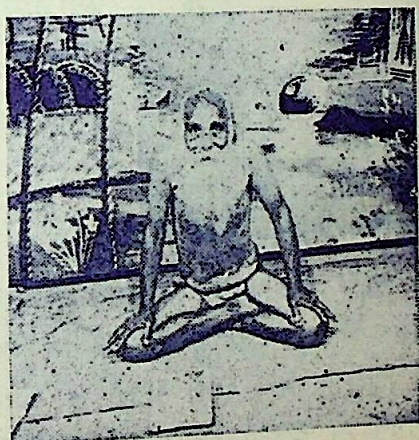
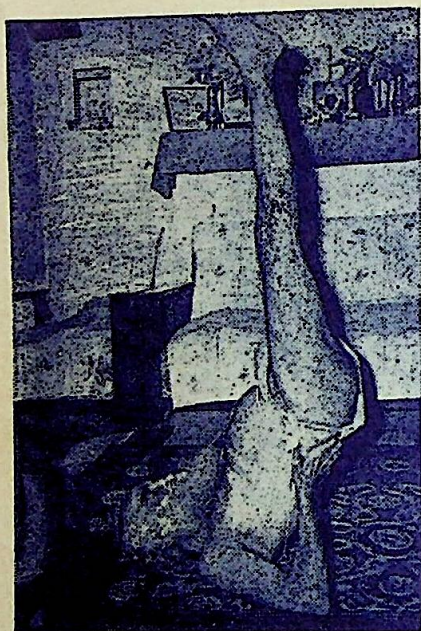
९५

भुजा मुट्ठी बन्द शक्ति आसन

भुजाओं को तान क छाती के आगे तानकर सीधा करके मुट्ठी को धीरे-२ ऊपर नीचे करो अगर भुजाएं शक्ति से अकड़ा कर रखो। इससे हाथ कमान को भी लाभ है। हाथों से काम लेने वाले को शक्ति प्राप्त होती है।

९६

भुजा हथेली शक्ति आसन

भुजाएँ आगें तानकर हाथ की अंगुलियां शेर के पजे की तरह खोल कर (चित्र नं०९६)ऊपर नीचे करो। वहुत शक्ति प्राप्त होती है। हाथों को बल और बिजली का प्रकाश नीचे के दोनों पांव को मदद मिलती है विचार शक्ति में बढ़ोत्तरी आती है।

शीतली प्राणायाम आसन

पद्म आसन लगा कर जीभ को बाहर निकाल के जीभ को टेढ़ा कर दो जो बाहर निकली रही स्वास खींचो और निकालो काफी देरतक जीभ बाहर रहे और स्वास जल्दी-२ खींचो जिस व्यक्ति को गर्मी लगे वो शीतली प्राणायाम करे। कुत्ते को जब अति गर्मी लगती है जीभ को बाहर निकाल के

रखता है श्वास निकलता है और खींचता है। नं० २ उड्डयान बन्द लगा के जीभ बाहर रहे जैसे चित्र नं० (अ) में दिखाया गया है। ऐसा करने से शेर की तरह शक्ति प्राप्त होती है। अहार पर ध्यान देना बहुत जरूरी है।

सर्वांग आसन

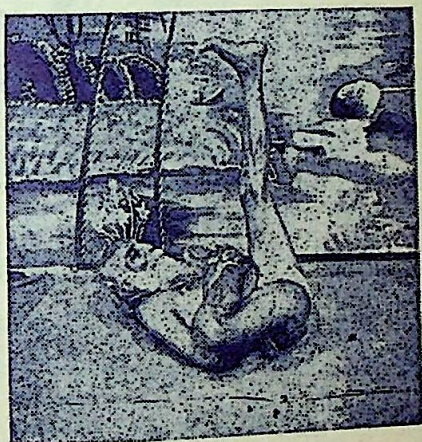
जब मैंने हठ योग क्रिया सीखी आधी धोती पहले दिन खा गया

दूसरे दिन सारी धोती और आसन अनेक प्रकार के कर लिए हालांकि मैं बहुत बूढ़ा हूँ और जवान देखकर हैरान होते थे जिन्होंने न धोती खाई न आसन किये। जिसको लगन हो उसको ईश्वर जल्दी कामयाबी देता है। सर्वांग आसन वो शक्ति है इसका अभ्यास करके लाभ उठाओ सर्वांग आसन का पूरा सब विवरण देखो चित्र नं० ९९, १००, १०१ पर।

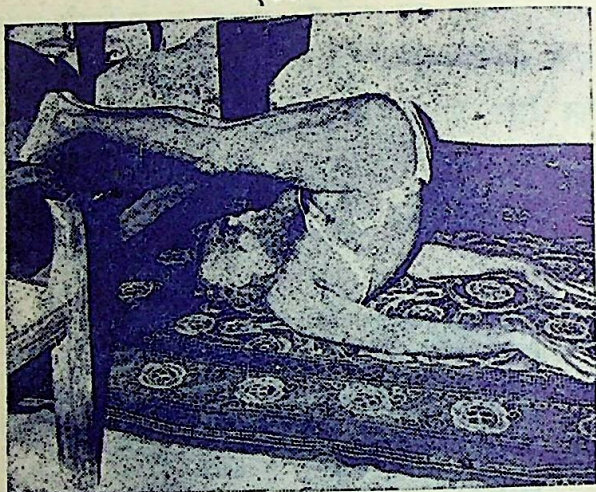
—:●:—

सर्वांग आसन

सर्वांग आसन का अर्थ यह है। अंग के हिस्से अर्थात् शरीर के सब हिस्सों में प्रभाव पड़ता है इसका अच्छा असर पुलिका और उपपुलिका (Thyroid Gland) पंजाबी में इम्को ः र्दन में जो गिलटियाँ बनती है ये वही है। इसका

९९

प्रभाव ग्रन्थियों पर पड़ता है इन ग्रन्थियों के सुचारू रूप से कार्यकरने से सारा शरीर तन्दुरुस्त रहता है रीढ़ की हड्डी पर दबाव पड़ता है। जिससे नि॰त सिस्टम ठीक होता है। वृक्ष आसन सर्वांग आसन में सिर्फ सिर की हालत का ही फर्क है।—

पूर्वोत्तान आसन

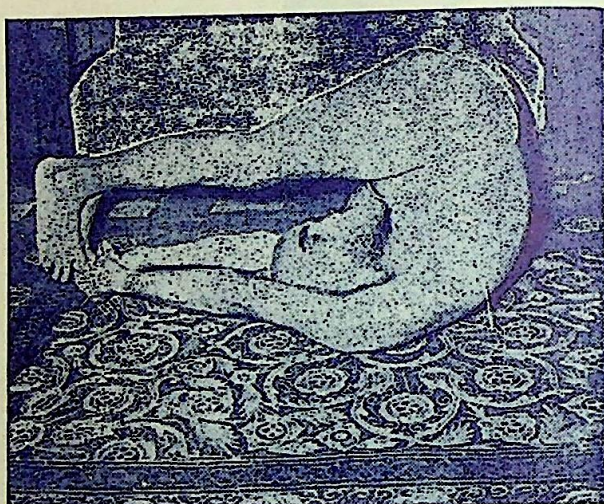
१००

इसको हल आसन भी कहते हैं। सर्वांग आसन के बाद टाँगे सिर के ऊपर से ले जाइए दोनों हाथों को आगे ले जाइए। । ये आसन जितनी देर ज्यादा कर सकें इससे लाभ है। भूख बढ़ती है। पेट की कमजोरियां दूर होती हैं । तिली और कलेजा में पवित्रता आती है स्वास्थ्य सुन्दर बनता है । बदहजमी से जितनी बिमारियां शरीर के अन्दर फैलती है सभी दूर होती हैं इसको करते समय पेट को अन्दर सिकोड़ना बहुत लाभदायक है। इसे उड्डयान बन्द कहते हैं १० मिनट इस आसन पर रहने से पाचन शक्ति बढ़ेगी। शुरू में थोड़ा-२ करना चाहिए।

१०१

सर्वांग आसन

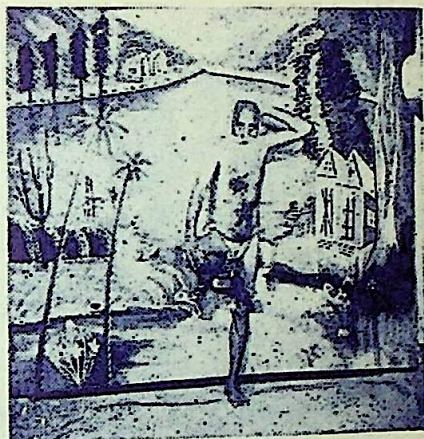
देखो यह सारा शरीर ऊपर उठता है और उसका सारा बोझ कंधों या सिर पर पड़ता है। जो लाभ ताड़ आसन से हैं तकरीबन वही सर्वांग आसन के हैं। ब्रह्मचर्य के लिए दोनों लाभदायक है। आसन करने का तरीका शुरू कीजिऐ। पीठ के बल लेट जाइए धीरे-२ टांगों को उठाइए टांग खड़ी रखिये। दोनों टांगे उठाइये और ऊपर की तरफ ले जाइये। टांगों को सीधा रखिये। अब हाथों की कोहनियो पर खड़ा करके हाथों से पीठ को सहारा दीजिए हाथों की अंगूली पीठ की तरफ अंगूठे पेट की तरफ हो टांगे बिलकुल सीधी और तनी हुई है। धीरे-२ हाथों से पीठ को ऊँचा करते जाइयें। कोहनियों को एक दूसरे के पास ले आओ ऐसा करने से शरीर और ऊँचा उठेगा और पीठ सीधी होती जायेंगी। आखिर में कंधों के सहारे सारा शरीर सीधा हो जायगा। चित्र नं० १०१-१०२ को देखिये।

सर्वांग आसन के बाद धनुरासन बनता है

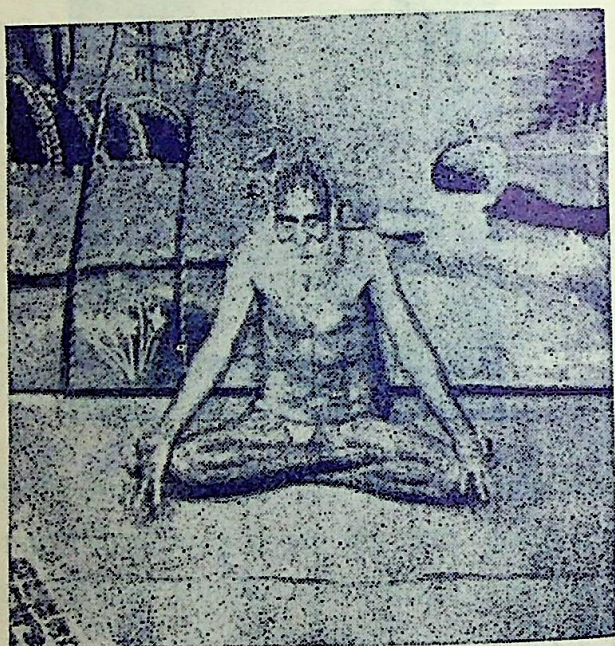
१०२

सर्वांग आसन के बाद चित्र नं० १०२ किया जाता है। परों को सिर से पीछे ले जाकर हाथों की उंगलियों से पैरों के अंगूठों को पकड़िये। ❀

पद्म आसन लगाकर बैठ जाओ धीरे-२ सिर को जमीन की तरफ झुकाओ हाथों के पंजे जमीन पर लगाओ हाथों की भुजाओं को जमीन की तरफ झुकाते जाओं जब सिर जमीन पर लग जाये हाथों को पदम आसन की टांगों के साथ लगा दो। पेट को ऊँचा करो। घुटने और सिर जमीन पर लगे रहे भुजाओं को आपस में मिलाकर सिर के नीचे रख सकते हो, इस आसन के करने से पाखाना साफ आता है और कब्ज की शिकायत दूर हो जाती है इस आसन का ब्लाक किसी कारण से नहीं लगा सके।

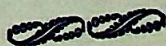
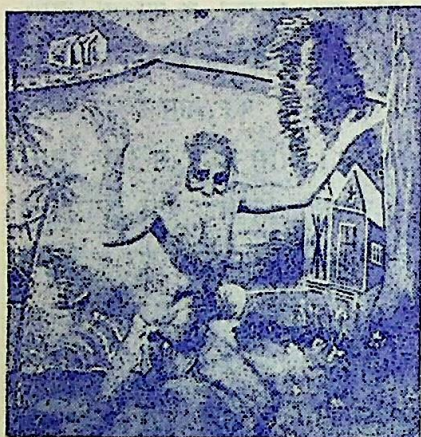
भुजा बल शक्ति आसन

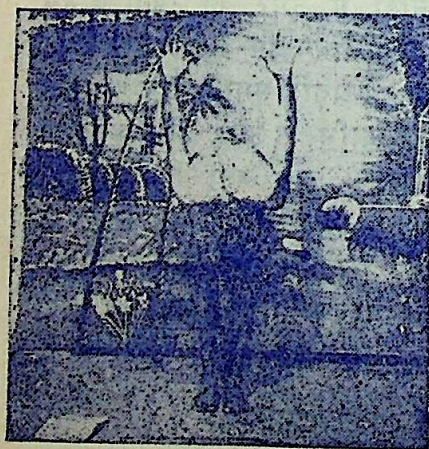
१०३

सीधे खड़े हो जाओ हाथ खोल के। स्वांस को खींचो भुजायें धीरे-२ सीधे करो और पीठ की तरफ जितना ले जा सकते हो ले जाओ। फिर धीरे-धीरे आगे ले जाओ। २५ बार ऐसा करना चाहिए। छाती और फेफड़ों की नाड़ियों पर प्रभाव पड़ता है। फिर धीरे-२ हाथों को ऊपर ले आओ फिर धीरे-२ सीधा कर दो जैसे चित्र नं० १०३ में है। (३) आगे सीधे बाजु को नीचे ले आओ फिर उठाओ और फिर सीधे ले आओ। २५ बार करो।

सिद्धासन (जननेन्द्रिय) आसन

१०४

बायें पांव की एड़ी पाखाने जननेन्द्रिय के बीच में लगाईये इस तरह दायें पाँव की ऐड़ी को जननेन्द्रिय के ऊपर हिस्से में रखियें। ठोढ़ी को गर्दन की जड़ से ले जा कर सीधा जमाकर रखिये पलके झपकते हुए नजर व्योम के बीच द्रढ़ करिये, हाथ चाहे घुटनों पर रखो। चाहे बीच में दोनों पाँव एक

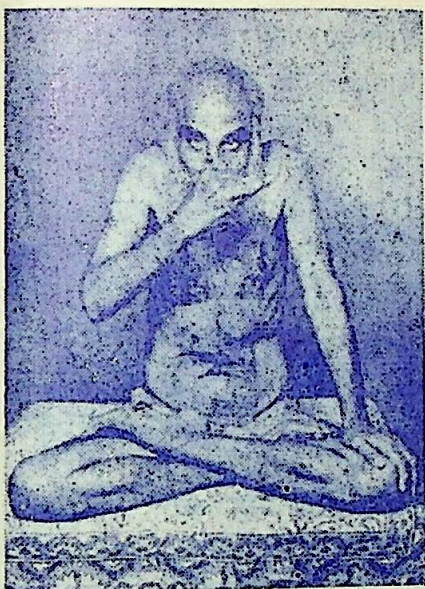
दूसरे पर इस तरह आ जायें कि दोनों गोड़ों की हड्डियाँ (टखाना) एक दूसरे पर हों। इस आसन क कारण विषय भोग कम होने की आशा होती है। ब्रह्मचर्य की ज़ड़ मजबूत होती है इससे यह आसन गृहस्थियों को कम ईश्वर भक्ति करने वालो को करना चाहिये। व्योम नजर से दिल (मन) वश में हो जाता है और रोशनी दिखाई देती है नाक स करने पर भी वह थोड़ी देर आती है पहले स्थिर बैठने की आदत डालनी चाहिए। आत्म शक्ति और आध्यात्म शक्ति प्राप्त होने लगेगी। ये मशक हमेशा अन्धेरे में या शान्ति में करनी चाहिये। रोशनी की ओर ध्यान लगाओ। गुदा की नसों को खींचो फलतः वीर्य का ठहराव हो जाता है सिद्धासन लगाकर।

उड्यान बन्ध—अर्थ इसका यह है कि जिस बन्ध से रुका हुआ प्राणवायु सुषुम्ना नाड़ी में ऊपर को उड़ता है उसे उड्यानबन्ध कहते हैं। उसका साधन इस प्रकार है कि पेट में ऊपर और नीचे के भाग को अर्थात् समस्त उदर को पीछे की ओर तानने से (केवल नाभि के ऊपर ही थोड़ा भाग ऊपर उठा रहेगा जिसमें खींचा हुआ वायु पिण्डीभूत हो जावेगा।) उड्यानबन्ध होता है। पद्मासन या सिद्धासन से बैठकर मेरुदण्ड को सीधा रखते हुए पेट को खाली कर देना चाहिये। पेट जितना मेरुदण्ड से सट जाय उतना ही श्रेष्ठ है। देखो चित्र नं० १०४।

१०५

महावीर आसन

वायें टांग को पीछे की ओर फैलाकर दाईं टाँग को आगे की ओर मोड़कर दाएं बाएं भुजाओं को सीधा करना चाहिए चित्र नं० १०५ देखें।

मन शक्ति वर्धक आसन

खड़े होकर के स्वांस को खींच के धीरे-२ सिर को घुटनों पर ले आओ हाथों को ऊँचा करके बड़ी शक्ति के साथ सारा शरीर अकड़ कर रक्खो इससे पेट के रोग समाप्त होते हैं क्योंकि

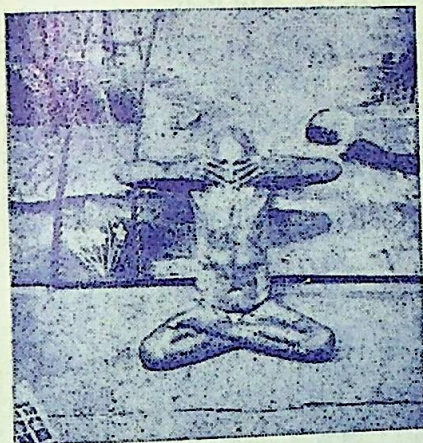
१०६

सिर नाचेभुका हुआ है। आँखें बन्द हैं

देखो चित्र नं० १०६ दाएं' नासिका की नाड़ी को सूरज कहते हैं बाँए नासिका की नाड़ी को चन्द्रमा कहते हैं पिछला नासिका के बीच वाली नाड़ी को सुषुम्ना कहते हैं।

प्राणायाम के अभ्यास करने की विधि:—दाएं हाथ का अंगूठा दाएं नाक के छिद्र पे लगा के बन्द करदो। बाएँ तरफ श्वास खींच के छोटी और साथ वाली उँगली से बंद कर दो। प्राण खींचने को पूरक कहते हैं, निकालने को रेचक कहते हैं, रोकने को कुम्भक कहते हैं। अब दोनों नासिका के छिद्र बन्द हो गये। जितना रोक सको रोको। तकलीफ महसूस होती है अंगूठे को थोड़ा सा उठाओ। धीरे-२ श्वास को निकालो यह प्राणायाम करने की विधि है।

नं०२ पहले नाड़ी शोधन प्राणायाम करना चाहिए इसे लोम विलोम भी कहते हैं नासिका से एक तरफ खींचो दूसरी तरफ निकालो फिर निकाली हुइ तरफ खींचो और दूसरी तरफ निकालो इस प्रकार बार-२ अभ्यास करने से नाड़ी शोधन होती है।

प्राणायाम करने की विधि और नियम

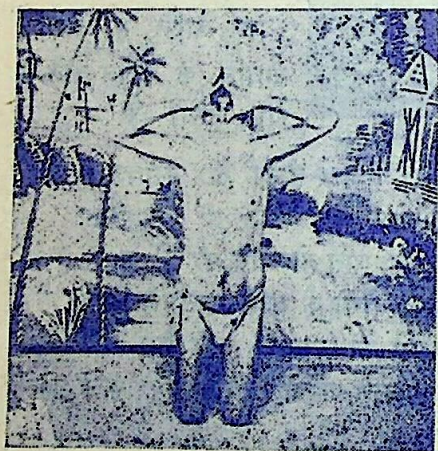
प्राणायाम के लिए बैठते हुए शरीर को तना हुआ और सीधा रखना चाहिये। छाती, गर्दन, मस्तक रीढ़ की हड्डी एक सीध में होनी चाहिये। प्राणायाम करते समय अग्नि सेवन से बचना चाहिये सूर्य की कोमल किरणों से शीतलता प्राप्त करना खास हितकारी है। (उषाकाल में) लंगोट का प्रयोग करना लाभदायक है क्योंकि इससे कमर और अगला भाग की नसों पर प्रभाव पड़ता है। यह प्राणायाम के लिए अभिष्ट है आहार सात्विक होना चाहिये। सुविधा के अनुसार घी, दूध का भी सेवन जरूर करना चाहिये। मिथ्या अहार-विहार से बचना चाहिये स्नान आदि करके बाद में तेल की मालिस करनी चाहिए क्योंकि नसों पर जोर पड़ता है। वह नरम रहती है खुली हवामें प्राणायाम करना चाहिए। प्राणायाम हठ योग का एक अङ्ग है वेदों में प्राणायाम की बहुत महिमा है खून को शुद्ध करता है। मैली वायु को बाहर निकालता है और जहां खून रुका हुआ हो उसको चलाता है। मानसिक कार्यों में उत्साह पैदा होता है अधिक से अधिक वायु प्राणायाम से फेफड़ों में पहुंचाये, कोई बिमारी फिर नहीं आती। जो बिमारियाँ फेफड़ों में होती है प्राणायाम से नहीं हो पाती। प्राणायाम से रोग नहीं आता आयु बढ़ती है हर एक प्राणी को प्राणायाम अवश्य करना चाहिए। यथा—"तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः।" चित्र नं० १०७ देखो प्राणायाम की पुस्तक प्राप्त करके पूरा वर्णन पढ़िये।

सन्मुखी मुद्रा

ये आसन भगवान् शंकर ने शिव स्वरोदय में लिखा है। नौ दरवाजों को बन्द करके दशम द्वार में ध्यान जमाओ। देखो चित्र नं० १०७ इस आसन के ध्यान करने से सामने ज्योति के दर्शन होते हैं और तत्वों के रङ्ग के दर्शन होते हैं। चन्द्रमा, सूरज और तारों के भी दर्शन होते हैं इससे बड़ी शक्ति प्राप्त होती है
असली ज्योति जो कुण्डली जाग्रत हो जाने पर हो जाती है। वो सदा के लिए योग सिद्ध योगी के पास रहती है। गुफा में रात्री हो जाने पर रोशनी की जरूरत नहीं होती ये शक्ति और ताकत। भगवान पिछले जन्मों के पुण्यों के फल शुभ संस्कारों से प्राप्त होती है।

नाम तत्व	रङ्ग	गुण	आकार
आकाश	सफेद नीला	रक्त का स्थान	गोल
वायु	आसमना नीला	कम्पन	गोल
तेजस अग्नि	लाल	पकड़ना	त्रिकाण
जल	सफेद वगनी झलक	सकोड़ना	अर्द्धचन्द्राकार
पृथ्वी	पील	निरोध	चेनन

इन्द्रियां का व्यापर सुनना, स्पर्शकरना, देखना, स्वाद पहिचानना सू घना।

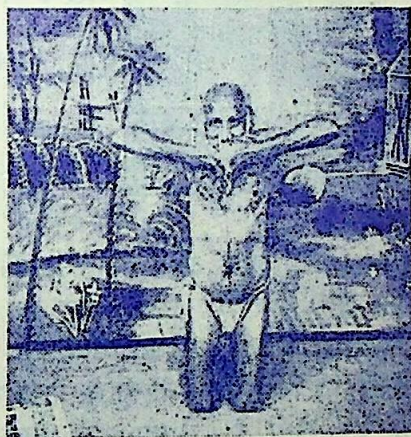
इस आसन से बुद्धि बढ़ती है अभ्यास करो। प्राणायाम की शक्ति है हनुमान जी संजीवनी बुटी लाने के लिए प्राणायाम की ताक्त से उड़कर गये भरत जी ने अनजाने में तीर मारा गिरने पर हाय राम हाय राम किया भरत वहां पहुंचे प्राणायाम की विधि और रोग की निवृति आसनों के साथ हमारी पुस्तक द्वारा आप आसनी से समझ सकेंगे।

१०९

कपाल शक्ति आसन

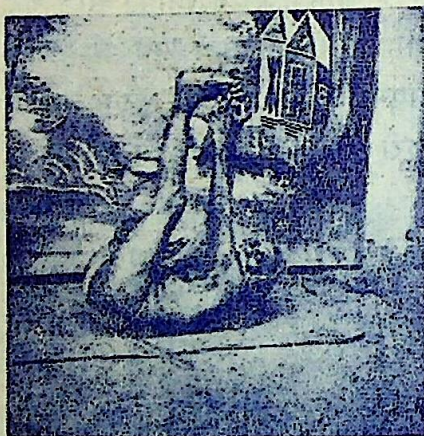
ये भी एक प्राणायाम करने का अभ्यास है दोनों अँगूठों से नासिक बन्द कर के हाथ मिलाकर पंजा खोल करके अँगुली माथे के साथ लगी हुई चित्र नं० (९७) को देखो और अभ्यास करो श्वास (वायु) मुँह के द्वारा ऊपर खींचो। जितना रोक सकते हो रोको। नासिका से बैठे अँगूठे वायु के लिए उठाओ और हिलाओ। खुली हवा में यह क्रिया करनी चाहिए २५ बार तक रोज करना चाहिए। इसके पश्चात् चित्र नं० (९८) पर आइये।

कपाल शक्ति आसन

चित्र नं० (११०) का जो नाक के ऊपर अँगूठे और हाथ की अँगुलियाँ माथे के साथ है श्वास (वायु) खींच कर रोकते हुए धीरे-२ हाथों को सीने क साथ लगा दो ठोड़ी भी सीने तक पहुँच जाएगी ये दोनों २५ बार करना चाहिए पहले चित्र नं० १०६ करो फिर ११० करो इस आसन क

११०

करने से जिनका दिमाग कमजोर है बुद्धि कमजोर है काफी समय के अभ्यास से ठीक हो सकता है, जो गर्मी दिमाग में जमा है इस प्राणायाम करने से काफी समय क बाद शुद्ध हो जाता है। खड़े होकर सूरज निकलन से पहले पूर्व की तरफ मुँह करके करना चाहिए।

पाद हस्तासन

१११

सर्वांग आसन करके पीछे के पांव क अंगूठे हाथ म पकड़ लो।

सीधे बैठ जाओ हाथों और टांगों को उठाओ। पांव के अंगूठे को पकड़ लो। धीरे-धीरे ऊँचा होने का यत्न करो हाथ और घुटने, टाँगे टेड़ी न हो, सब सीधे रखें। इस आसन से पेट की पाचन शक्ति बढ़ती है बहुत भूख लगती है। बदहजमी दूर होती है। गन्दा मल साफ होता है। तिल्ली की खराबियां दूर हो जाती है। पेट हल्का और नरम होता है। चरबी कम होती है पेट बड़े वालों के लिए बहुत अच्छा है। कोई सहारा ले कर करें एक मिनट जम-कर आसन करना चाहिये। पाखाना साफ होकर आता है। गर्म पानी के बाद कब्ज दूर हो जाती है इस आसन को चक्र आसन भी कहते हैं।

वीर्य पुष्टि के लिए आसन और प्राणायाम

११२—वीर्य पुष्टी के लिए बायें पैर की एड़ी गुदा के नीचे लगाओ और दांया पैर बायें पैर की जंघा पर रखो देखो चित्र नं० १०७।

चित्त की धारणा नाभी कमल पर स्थिर करो नासिका के किसी एक छिद्र से पूरक करो, फिर कुम्भक करो कुम्भक करके दूसरे छिद्र से रेचक कर डालो। इस प्रकार चौदह बार प्राणायाम करो, ध्यान रखो कि पहिले छिद्र से पूरक व रेचक किया था। प्रत्येक बार उसी छिद्र से पूरक और रेचक करना चाहिए।

ब्रह्मचर्य की रक्षा के लिए आसन विधि एवं प्राणायाम

११३—चित होकर मृत आसन की तरह लेट जाओ कानो को मोम से बनी रुई से बन्द करलो जिससे कोई शब्द सुनाई न पड़े। दृष्टि नासिका के अग्र भाग पर रहे। आधा घंटे तक इस स्थिति में रहते हुए रुक-रुक कर गहरी सांस ऊपर लेते, (खींचते) रहो इसके बाद आंखो की पुतलियाँ ऊपर चढ़ा कर भौहं के बीच में दृष्टि को स्थिर करो। ऐसा करने से आंखें बन्द होने लगेगी बन्द हो जाने दो। आधा घंटा अभ्यास करना चाहिये, शुरु में थोड़-२ करके बढ़ाओ।

आसन विधि स्मरण शक्ति व इच्छा शक्ति बढ़ाने के लियेः—

११४—बायें पेर की एड़ी गुदा में भिड़ाओं दायें पैर की एड़ी जंघा पर रक्खो और ठोड़ी को छाती से लगाकर आंखें बन्द करलो गहरी लम्बी स्वांस की धारा दायें से खींचो

और बायें से रेचक कर डालो फिर स्वांस को खींचकर फिर कुम्भक करो। जितना स्वांस को रोक सको अच्छा है। इसके बाद रेचक धीरे-धीरे करो ? क्रम से बढ़ाते हुए इस व्यायाम को एक घंटे तक ले जाओ।

दांत रोग दूर करने के लिए आसन और प्राणायाम

११५-बायें पैर दायें जंघा और दांया बायें जघा पर रखो। (पद्मासन) और दायें हाथ से दाहिने पैर और बाये हाथ से बायें पेर के अंगुठे को पकड़ों, पूर्व मुख से इस प्रकार करो। दांतों की दोनो पाईयों को मिलाकर स्वांस ऊपर खींचने और सी. सी. की आवाज की शुरू होने लगे। (कुम्भक, करके प्राण को रोकों दोनों नथनों से धीरे-धीरे स्वांस निकालो। इस को ४५ मिनट तक आहीस्ता-२ करने का प्रयत्न करो।

आसनों के साथ-२ सरल प्राणायाम

शरीर में गर्मी बढ़ाने के लिए:-

११६-देखो चित्र नं० १०७। सिद्धासन बैंठो दोनों नथनों से बैठकर स्वांस निकाल दो। फिर पूर्वक से भी कुछ कुम्भक करके रेचा कर डालो। इस प्रकार पूर्वक का वेग बढ़ाते जाओ अब तक स्वांस लुहार की धोंकनी के समान न चलने लगे पसीना आये फिर व्यायाम को पूरा समझ कर अभ्यास बन्द करदो।

थकावट दूर करने वाला मूल शोधक प्राणायाम और आसन

११७-हाथों को सीधा सामने तानकर पूर्वक विधि से सीधे खड़े हो जाओ चित्र नं० १०७ देखो ? पूरी सांस अन्दर खींचों फिर वायु को भीतर रोके हुए भुजाओं को वृताकार झोंका देकर पहिले कुछ बार पीछे की ओर से और फिर कुछ बार आगे की ओर से आकाश में कुण्डलाकार घुमाओ। इस प्रकार प्रत्येक भुजा को पीछे और आगे की ओर घुमाते हुए कुण्डलाकार बना सकते हो । यथा शक्ति करने के पश्चात् वायु को जो रोक रक्खी है। उसको मुख मार्ग से निकाल दो ।

हार्टफेल, सुगर व ब्लडप्रेसर की बिमारी से बचने का आसन

११८-सीधे खड़े हो जाओ दोनों हाथ नीचे रहे फेफड़ों को वायु से पूर्वतः धीरे-धीरे भरो वायु ग्रहण करते समय दोनों हाथों को तानकर धीरे-धीरे मस्तक की ओर ऊपर ले जाओ। जहां दोनों हाथ आपस में एक दूसरे को छूने लगे मिलाकर ऊँचा सिर के ऊपर कर दो। शरीर तना रहे इस हालत में यथा शक्ति वायु को भीतर रोको और धीरे-२ नासिका के रास्ते वायु को बाहर निकालो और साथ-२ हाथों को धीरे-२ अपनी मूल जगह पर ले आओ फिर ऊपर ले जाओ। यथा शक्ति कुछ समय तक इस प्रकार करते रहो इसमें सारे शरीर को लाभ पहुँचता है हार्टफेल, सुगर ब्लडप्रेसर की बिमारी नहीं होती।

दूसरी विधि

११९-सीधे खड़े होकर हाथों को आगे की ओर तानकर बढ़ाओ फेफड़ों को वायु से पूर्णतः भरो। वायु रोको इसी स्थिति में हाथों को पीछे की ओर तानकर जितना बढ़ा सको बढ़ाओ फिर आगे लाओ, फिर पीछे ले जाओ। इस प्रकार जितनी बार हो सके करते रहो, वायु बराबर रोक कर रखो थकावट में फिर वायु को मुख के रास्ते निकाल दो ऊपर वाले आसन के साथ दूसरी विधि है।

योग आसन करने से रोगों से निवृत्ति

१२०-योग आसन व प्राणायाम सूर्य निकलने से पहिले करना चाहिए। प्राणायाम करने से हार्टफेल, सुगर की बिमारी, रुधिर प्रेसर नहीं हो सकता है आसन करने से नाड़ियां और रगें, हड्डी चमड़ी पर प्रभाव पड़ता है। सब नर्म हो जाती है रक्त में रुकावट नहीं आती ठीक काम करता है। खून रुकने से रोग पैदा होता है। यह आसन हरेक प्राणी को अवश्य करना चाहिये, इस आसन के करने से कोई रोग नहीं आता। प्राणायाम का अभ्यास हरेक आसन के साथ करने से खून शुद्ध होता है। अशुद्ध वायु बाहर निकलती है और शुद्ध वायु अन्दर जाती है यह रोग नाशक है आयु बढ़ती है हमारी इस पुस्तक को पढ़कर अभ्यास करना

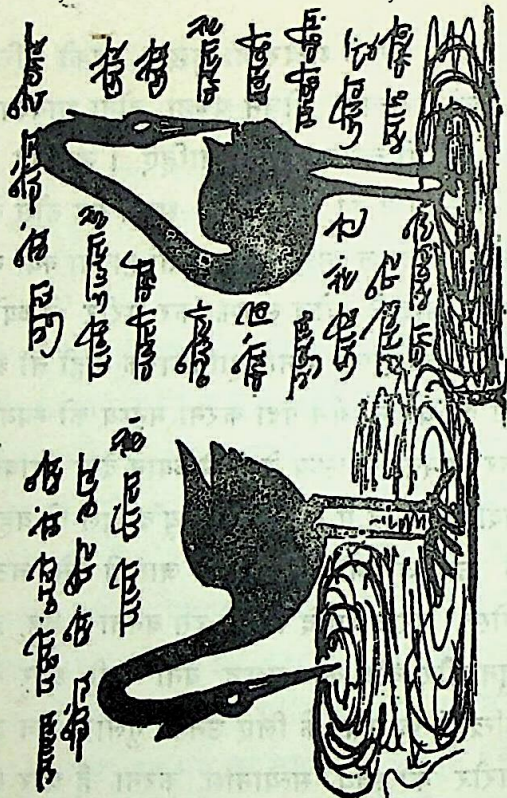
शुरु करो और जनता से करवाओ । घर-२ में इसका प्रचार करो ? खान, पान, भोजन आदि जल्दी पचाने वाली हल्की सादी और ताकतवर गिजा जैसे दूध, दही, मक्खन, घी गेहूँ जौ, चने, शक्कर, मिश्री, मूंग मेवा (फल) सब्जी, तरकारियां, मौसमीफल, गेहूँ का दलिया खाना चाहिए । आधे पेट खाने से भरना चाहिए, चौथाई हिस्सा पानी से चौथाई हिस्सा खाली रखना चाहिये, वायु के लिए जो खाने को हजम करे फिर रोग काहे को आये । रोग जीव खुद पैदा करता है । पेट ठोस कर खाता है । इसीसे बीमार पड़ता है । बासी भोजन करना तन्दुरुस्ती के लिए हानि-कारक है बासी खाना खाने से बदन में आलस्य रहता है । खाना खाने के पश्चात तुरन्त दौड़ना या शारीरिक परिश्रम करना बहुत हानिकारक है वैद्यक शस्त्रों में लिखा है कि सुबह का खाना खाकर थोड़ी देर आराम करो । शाम को खाना खाकर थोड़ी देर टहलो, रोग नहीं आ सकता । सोने से पूर्व भगवान् को स्मरण करना चाहिये ऐसा करने से मन की शुद्धि होती है तथा आरोग्यता प्राप्त होती है ।

आज कल की रोशनी में मौजूदा समय में आम बीमारियां

१२१ - कब्ज, पेट का गैस, दमा, पुरानी खांसी, बदहजमी इसका बिना दवा कुदरती इलाज।

२—वस्त्र धोती क्रिया, गजकरनी, वस्ती क्रिया, प्राणायाम आसन।

सब रोगों का एक ही कुदरती इलाज जो ऊपर लिखा गयी है उनका अभ्यास करने से रोग बिना दवाई के समाप्त हो सकते हैं बिमारी स्वयं पैदा करते हैं जो भोजन आदि खाते हैं वह समस्त मुँह के रास्ते नली से मेदे में जाती है वह इसे हज्म करती है और खून बनाती है इस प्रकार हज्म किये पदार्थ शरीर की मरम्मत, बनावट, शक्ति, नाड़ियाँ, हड्डियाँ आदि में खर्च होते हैं इस कारण शरीर को अगर एक मकान माना जावे तो भोजन आदि को इस मकान की मरम्मत तथा बनावट का मसाला समझना चाहिए। मेदा को उसका कारीगर मानना पड़ेगा। जैसे किसी इमारत की पुस्तगी व मजबूती के लिए बढ़िया मसाला (सात्विक भोजन) जरूरी है। यह भी जरूरी है कि बनाने वाला कारीगर भी (मेदा) योग्य हो यही हाल शरीर का है। शरीर को मजबूत बनाने वाले उत्तम भोजन (दूध, शुद्ध घी फल, हरी सब्जियां आदि जिनसे खून बनता है और शुद्ध वीर्य बनाने तथा दिमागी शक्ति पैदा करने के लिए नाड़ियां

हड्डियां शरीर के अन्दर जो कुछ है उसको शक्तिशालीबनाने के लिये सात्विक भोजन अच्छा होना आवश्यक है। वहां मेदे का भी ख्याल रखना चाहिए । जब मेदे में एक पाव भोजन आदि की जगह है तो आधा सेर ठोस लेना जिसको मेदा बरदास्त नहीं कर सकता हाज्मा क्यों न खराब हो प्यारे भाइयों सोच समझ कर शरीर से व्योहार करो। जबरदस्ती खाना पीना हानिकारक नहीं तो और क्या है। पेट को बढ़ाना गैस पैदा करना मनुष्य को स्वयं सोच समझ कर अपने स्वास्थ्य के लिये ध्यान देना आवश्यक है जैसे नदी या समुद्र में तेल की एक बूँद डाल दो वह फौरन पानी में फल जायेगी और मिल जाएगी ऐसे चट पटे मसाले गोस्त शराब आदि से गो रस बनता है वह हमारे पवित्र खून और वीर्य को अशुद्ध बना देगी और मिल जायगी इन्द्रियों के सुख के लिए उनका गुलाम बन जाता है अपने शरीर का स्वयं सत्यानाश करना है और मौत को स्वयं बुलाना है (आमंत्रित) करना है। जब मेदा, जिगर, नाड़ियां आदि में बोझ पड़ता है तब हाज्मा खराब होता है इससे रद्दी मल, मवाद अन्दर भरा पड़ा रहता है जिसके कारण गैस बनती है इसका मुख्य कारण कब्ज है। दमे का बिमार धोती क्रिया, गजकरनी से ठीक हो सकता है। प्राणायाम पुस्तक में भोजन आदि का विस्तार से वर्णन है। पेट को साफ करने के लिये बस्तीकरण करिये।

धात्विद्रियातः करण प्रसादं दद्याच्च कांति वहनप्रदीप्तिम् ।
अशेषदोषोपचयं निहन्याद् भ्यसमानं जलवस्ति कर्म ।।
(ह० प्र० २८)

(चित्र नं० ११२) एक पंछी नदी के किनारे सदा रहता है। वह मछली व कीड़े बगैरह खाता है उसकी खुराक अशुद्ध रहती है। अपने आपको कैसे पवित्र करता है हर समय खाते नहीं रहना चाहिये क्योंकि ऐसा करने से स्वास्थ्य ठीक नहीं रहता।

नदी से चोंच भर पानी गुदा में डालता है पेट को हिला जुलाकर पेट का मल साफ करता है जिससे वह कभी बीमार नहीं होता ऐ जीव जो तू अनाप सनाप खाता है। उसीसे बीमार पड़ता है तू उसे साफ करने की चिन्ता कर अगर पेट साफ रहता है तो बीमारी नहीं आती। वस्ती क्रिया नैशनल कम्पनी का रबड़ का जंत्र लेकर टट्टी में बैठकर आराम से बस्ती के वास्ते दो किलो गर्म पानी चढ़ाकर खड़े होकर पेट को हिलाओ टट्टी साफ होकर पेट साफ हो जायेगा। टट्टी का ठीक न होने से गैस बनता है अनेक रोग पैदा होते हैं। सब रोगों की मां कब्ज है। कब्ज दूर करने का उपाय पक्षियों को देखकर शास्त्रों में ऋषियों ने वस्ती क्रिया लिखी है। जो सीखना चाहे शहन्शाह योगी से सीख सकता है। अन्तड़ियों में मल जमा होता है जो इस क्रिया से साफ हो जाता है। जुलाब लेने से अनेक हानियाँ होती है और शरीर को कमजोर करता है। बस्ती क्रिया से कोई नुकसान नहीं पहुँचता है इसको बच्चा, जवान, बूढ़े सब कर सकते हैं। स्त्री को जो मासिक धर्म में कष्ट होता है। या पीला पानी या सफेद पानी आता है उनको उत्तर बस्ती इसी यत्र से किया जा सकता है। जिससे पूर्ण लाभ हो सकता है। जो मेरे भाई इसको अच्छी तरह पढ़े और समझ कर योग आसन प्राणायाम करे अपनी तन्दुरुस्ती को अच्छी बना सकता है।

योगासनों, हठयोग क्रियाओं एवं प्राणायाय के सम्बन्ध में कुछ विचार

दमे के रोग से छुटकारा

१२३-मैं १५ व १६ साल से दमे की शख्त तकलीफ में था बहुत इलाज करवाया लाभ न हुआ सर्दियों में ६ माह जिन्दगी और मौत का सवाल बन जाता था। काफी रुपया खर्च करने पर भी बिल्कुल लाभ न हुआ अब श्री शहनशाह योगी घनश्याम दास जी से अपना इलाज व अपने गांव वालों का कराया हमारे गांव में बहुत से दमे की बीमारी से दुःखी थे। सबको आराम हुआ मैं हरिद्वार में १०-४-७२ को आया और योगी जी को सब हाल बताया और लिख दिया सब बीमारों को मुकमिल आराम हो गया है और दमे की शिकायत नहीं रही। सिर्फ दो मातायें लीलादेवी और सरदारनी धर्म पत्नि रसपालसिह राजगढ़ वाले को मुकमल आराम न हुआ क्योंकि ये योगी जो महाराज के बताये हुए आसन पूरे न कर सकी जब आप ठहरे हुए थे अपने सामने ठीक कराते थे और वह करती थी। शहन्शाह योगी निष्काम सेवा मानव समाज की कर रहे हैं। हर एक जीव को इन ऋषियों की बताई हुई क्रिया से लाभ उठाना चाहिए। बहुत बहुत धन्यवाद !

मा० हीरासिह प्रभाकर
सेवा निवृत अध्यापक
संडीरा, करनाल (हरियाणा)

आंखों की ज्योति की पुनः प्राप्ति

१२४-आंखों की ज्योति पास से बहुत कम है साथ जुकाम भी हैं टागों के घुटनों में भी दर्द होता है।

आज रोज धोती खाई और गज क्रिया सूत नेती जल-नेती और प्राणायाम किये मुझे बहुत लाभ हुआ है। ३व ४ दिन श्री शहन्शाह योगी घनश्याम दास जी ने निष्काम सेवा की प्रसन्शा नहीं कर सकता मुझे पेट साफ करने के लिए भी वस्ती क्रिया सिखाया। मैं जिला जालन्धर से आया हुआ हूँ साढ़े तीन घन्टे मेरी योग क्रिया से पूर्ण सेवा करते हैं। मुझे बहुत लाभ हुआ है। मुझे आँखों से पुन: दिखने लगा है।

बाबा रामसिंह,
ग्राम—अटा (जालन्धर)

शरीर के, सिर दर्द और जुखाम

१२५-जलनेती, सूतीनेती व आसन प्राणायाम आज एक हफ़्ता हो गया है रोज अभ्यास करने से शरीर सिरदर्द और जुकाम में लाभ हो गया है। शहन्शाह योगी श्री धनश्याम-दास जी की निष्काम सेवा श्रद्धा और हित से करवाते हैं। जिसके कारण रोगी की आधी बिमारी तो वैसे ही चली जाती है। आज मैंने दूध और घृत नेंती भी किया, ग ज क्रिया भी किया। भगवान इनकी आयु को लम्बी रख जिस से यह जनता की सेवा करते रहें।

राजकौशल्या B A.
ऋषिकेश।

तारीख २६-६-७१

खांसी में लाभ

१२६-मंडला फोर्ट से विलासपुर मध्यप्रदेश चुन्नीलाल, श्रवण कुमार ने भेजा अशोक कुमार सखूजा धर्म पत्नि ऊषा ने भी धोती, गज करनी, सूतनेती, जलनेती, प्राणायाम आसन किये ऊषा जी को खांसी है और हमारे पिता जी सेठ चिमनलाल जी ने भी आसन किये और लाभ उठाया। शहनशाह योगी ने निष्काम सेवा की। इनकी जितनी प्रशंसा करें वोही कम है। खांसी में हजारों रुपयों की दवाई खाकर आराम नहीं हुआ। इन क्रियाओं से आश्चर्यजनक रूप में लाभ हुआ।

श्री चौधरी चिमनलाल, विलासपुर
ता० १०-१-७२, मध्यप्रदेश, सरगोदा वाले

नमूनियां से निवृति

१२७—योग आसनों से क्या लाभ होता है। डाक्टर की सूचना शृंगार (सिंघार) नगर लखनऊ नं० ५ प्रायवेट प्रैक्टिस करता है। मैं १२ साल हुए नमूनिया की तकलीफ से बीमार होगया। डाक्टर होते हुए दवाई नहीं की योग की शरण ली योगासन से और साफ हवामें घूमने से मैं बिल्कुल तन्दुरुस्त हो गया हूँ। उस दिन सें योगासन प्रतिदिन करता हूँ। बीमार मेरे पास काफी आते हैं १२ एक बजे तक बीमारों की सेवा होती है बाद में आसन करता हूँ। आसन करने के बगैर मैं भोजन नहीं करता मेरी आयु ६५ वर्ष की है। मैं खूब आसन करता हूँ। आसनों से मुझमें चुस्ती व फुर्ती रहती हैं। कोई बिमारी पास नहीं फटकती।

डा० कैप्टन हंसराज शर्मा ई.एक्स. ए.एम.सी. सिगरनगर लखनऊ ५

नाक में सोजन में लाभ

१२८— नाक में सोजन (वरम) पुराना जुकाम और आँखों की ज्योति कमजोर है।

आज दिनाँक १८-७-७२ को श्री शहन्शाह योगी जी ने धोती नेती और जलनेती क्रियाओं पर कुछ प्रकाश डाला और स्वयं भी सभी क्रियायें करके दिखाई इन क्रियाओं के देखने से ऐगा अनुभव हुआ कि यह क्रियायें कठिन नहीं हैं कल्कि अच्छे शिक्षक और मन के दृढ़ता की आवश्यकता हे इससे प्रभावित होकर मैंने भी सूतनेती और जलनेती की क्रियायें २१-७-७२ को उनके चरणों में बैठकर सफलता पूर्वक करली बाबा जी के दर्शन और वर्तालाप से विशेष लाभ प्राप्त हुआ मैं अपने आपको उनके दर्शन करने में भाग्यशाली समझता हूं। अतः इस क्रिया करने से मुझे पूर्ण भरोसा है अपने शरीर को स्वस्थ बनाकर जीवन का आनंद और अध्यात्मिक उन्नति भी कर पाऊंगा।

सुरेन्द्रमोहन गुप्ता
पुरिया मुहल्ला, शेखगली
बाटला २१-७-७२

बहुत पुराना जुकाम में आराम

१२९—हम फाजिलका से ऋषिकेश आये। अपने स्थान शान्ति निकेतन में ठहरे हुए थे शहन्साह योगी घनश्यामदास जी से सूतनेती, जलनेती, दूधनेती, घृतनेती हम दोनों न किया। इनकी निष्काम सेवाओं की जितनी महिमा की जाय थोड़ी है। आजकल के समय में भारतवर्ष में मुफ्त सेवा करने वाला नम्रता और प्यार, दीनता वाला मिलना बहुत

कठिन है। हमने पहिले एक साल के करीब हो गया है। फाजिलका में बुलाया था। उस समय जुकाम में हमको बहुत लाभ हो गया था और यह क्रिया करनी हमने बन्द नहीं किया। इस क्रिया से कंठ से लेकर चोटी तक बहुत लाभ होता है। असूज २०२९ फिर आने लिए प्रार्थना की ताकि हम भी लाभ उठायें और बनता भी आसन व प्राणायाम से लाभ उठायें।

सेठ गङ्गाप्रसाद, पुरुषोत्तमलाल,
फाजिलका मंडी, कौटन फैक्ट्री वाले
तारीख ३०-७-७२

कफ, पित पेट भारीपन जुकाम

१३०-योग क्रिया करने से जिस्म से गन्दगी साफ हो जाती है धोती क्रिया, गजकरनी सूतनेती, जलनेती आसन प्राणायाम से बहुत लाभ हुआ झज्जर (रोहतक) से चौधरी श्रीचन्द्रसिंह लेगया वह पुण्यका भागी है वहा जनता की बहुत सेवा की गई। भाटिया टी स्टाल पं० गिरधारी लाल हेड मास्टर पं० दरदन सेकिन्ड मास्टर मुरली धर डाक खाने का बाबू सब मिल कर लिखा कि हम सब का बहुत लाभ हुआ है हम चाहते थे कि योगीराज शहन्शाह यहां कुछ दिन और ठहरें।

पं० गिरधारीलाल
ता० ११-११-७२

पुण्य के भागी स्वामी जी

१३१- लखनऊ गीता भवन से स्वामी प्रकाशानंद जी मुरादाबाद सम्मेलन में जनता की सेवा के लिए ले आए। जो जनता की सेवा की गई उसमें स्वामी जी का आँखों देखा हाल विराट संकीर्तन के ३३ वें वार्षिकोत्सव पर श्री घनश्याम दास जी की प्रसशा सुनकर मुझे भी बड़ी हो प्रसन्नता हुई। यौगिक क्रियाओं के मध्यम से रोग निवृति का कार्य अति उत्तम है। भगवान इन्हें चिरंजीवी बनावे।

श्री आचार्य महामंडलेश्वर स्वामी
प्रकाशानन्द हरिद्वार वाले
(कनखल) २६-१२-७२

हार्ट की बिमारी पुराना जुखाम

१३२- २२-१२-७२ योगीराज को मिला आज क्रिया धोती, गजकरनी, सूत नेती जलनेती प्राणायाम आसन सीखकर लगातार २६-१२-७२ तक करता रहा रात को जो दौरा पड़ता था पूर्ण आराम हो गया रात को नींद खूद आती है। जुकाम आदि से भी पूर्ण आराम है मेरे बड़े भाग्य है मुरादाबाद में सहन्शाह योगि से लाभ उठाया मैं उनकी निष्काम सेवा की जितनी प्रसंशा करें थोड़ी है।

उमेश चन्द्र ए०ए०
उपाध्यक्ष छात्र संघ के०जी०के०
कालिज मुरादाबाद।

पेट की बिमारियों व कब्ज में लाभ

१३४—मैं व मेरे परिवार ने श्री शहन्शाह योगीराज जी को अपने घर पर आमन्त्रित किया इनकी योग क्रियाओं को देखा। देखकर उत्सुकता जागृत हुई। मैंने मेरे परिवार के लोगों ने व आम पड़ोस क बहुत से लोगों ने इन क्रियाओं को श्री योगी जी के सानिध्य में करना प्रारम्भ किया। थोड़े ही दिनों में मैंने अपनी पेट की बिमारियों, गैस व कब्ज से छुट्टी पाई। सभी लोगों को लाभ हुआ। भूख बढ़ी व काम में मन लगने लगा।

सेठ चुन्नीलाल, श्रवणकुमार
मियांवाली हाल मंडला फोर्ट, मध्यप्रदेश

पेट में गोला और फोड़ा मालूम होता है

१३४-मेरा बहुत समय से डाक्टरों का इलाज जारी है सैकड़ों रुपये खर्च किये आराम नहीं आया रावेर कर डाक निरीक्षक मेरे पास सहन्शाह योगी श्री घनश्यामदास जी को ले आये मैंने धोती गजकरनी सूतनेती जलनेती क्रिया की मुझे बहुत लाभ हुआ मुझे दुख है जब सहन्शाह योगी को जाना था यदि मुझे पहले पता लगता तो बहुत लाभ उठाता हमने योग क्रिया सिख लिया है और करता हूँ।

ता० २४-१२-७२

तुलसी बाई धर्मपत्नि ऋषिराम कछवाह
मदम फोर्ट मध्य प्रदेश।

धर्मार्थ प्राकृतिक चिकित्सालय ऋषिकेश क० नं० १२७

पंजाब सिंध क्षेत्र

हठयोग की सभी क्रियायें एवं निष्काम भाव से सेवा कराई व सिखाई जाती है। लोटा टोंटीदार, वस्त्र धोती, सूतनेती, वाजिब दाम पर मिलते हैं।

●

हठयोग क्रिया:—निःशुल्क सिखाई जाती है, चाहे हमारे पास आवें या हम को अपने पास बुलावें।

●

प्राकृतिक चिकित्सा

मूल्य १.२५

स्त्री सत्य शिक्षा—गर्भप्रकरण शिशु प्राप्ति

मूल्य १.२५

●

यह पुस्तक शास्त्री रामकिशोर जी की अध्यक्षता में छपी, इस उपकार के धन्यवादी हैं।

★

नोटः—कृपया पाठकगणों से निवेदन है कि अशुद्धियों को शुद्ध कर पढ़ें-इस कार्य के लिए हम आपके धन्यवादी हैं।

वस्त्र धोती

इस पुस्तक में १२२ आसन हैं।

१ २ ३ ४ ५ ६ ७ ८ ९

शहन्शाह योगी जी धोती क्रिया करवा रहे हैं। ये साधु जो नं० ४ में हैं समता और अपनी आत्मा सबको समझते हैं गुरु के नाते अपने को सम्मानित कराना नहीं चाहते।

धोती कर्म यासों कहें पही पन्द्रह हाथ।
कोढ़ अठारह न भवै, करे जोनित परभात॥

मुद्रक-श्री बालमुकुन्द प्रेस, देहरादून मार्ग, ऋषिकेश।